

Наставления по медитации Срединного пути

Кхенчен Трангу Ринпоче



Annotation

Мипхам Ринпоче – тибетский ученый, философ и йогин, живший в XIX столетии, предлагает в своем труде ясное и детальное изложение практик Срединного пути. «Врата к знанию» – это одна из энциклопедических работ Мипхама Ринпоче по теории и практике буддизма, и приведенные здесь наставления Трангу Ринпоче по медитациям Срединного пути взяты из этого труда.

Кхенчен Трангу Ринпоче
Наставления по медитации Срединного пути
Развитие сочувствия через мудрость, преподанные на основе текста Мипхама Ринпоче «Врата к знанию»

Khenchen Rinpoche Thrangu. The Middle-Way Meditation Instructions

Перевод с тибетского Кен и Кати Холмс

Предисловие

Две с половиной тысячи лет тому назад Будда благословил этот мир, преподав его обитателям философские положения своего воистину замечательного, освобождающего духовного учения. Упрощая до предела, можно сказать, что положения эти гласили: любые наши счастье и страдание и все то бесчисленное множество проблем, с которыми мы вынуждены сталкиваться в своей жизни, происходят из одного источника – нашего концептуального ума, мышления, или мыслетворчества. Бесконечная погоня за счастьем, стремление приобрести все большее и большее количество материальных благ и ненасытная жажда славы и богатства неминуемо приводят нас к разочарованию. Ситуация эта еще более актуальна в наши дни, потому что нам выпало жить в обществе потребления, до отказа заполненном материальными объектами, где между счастьем и обладанием ставится знак равенства. На нас обрушивается шквал призывов приобретать и потреблять все больше и больше, для того чтобы становиться еще счастливее. Однако мы вынуждены констатировать, что счастье наше от этого ничуть не превосходит счастье простого крестьянина, жившего в далекой от материального процветания индии, две тысячи лет тому назад. В своем учении Будда утверждал, что путь к счастью лежит через исследование собственного ума.

Исследование же это осуществляется посредством медитации. Мы начинаем эту практику на Буддийском пути с развития умиротворенного пребывания сознания, или *шаматхи*, при помощи стабилизирующей медитации. Эта практика подразумевает процесс так называемого укрощения ума. Медитирующий фокусирует свое внимание, или памятование, на избранном объекте, таком, например, как дыхание. Когда в процессе медитации возникает отвлечение ума, как правило, принимающее форму мысли, мы попросту вновь фокусируемся на избранном объекте. Начальная стадия этого процесса часто метафорически уподобляется бурному потоку горной реки. Медитирующий не в силах противостоять мощи и напору непрерывного потока мыслей, рождающихся в его уме. Но постепенно, благодаря регулярной медитации и применению на практике наставлений о памятовании, ум начинает успокаиваться и медитирующий обнаруживает, что не нуждается более в объекте для медитации. С приобретением опыта ум практикующего становится сфокусированным и стабильным. Подобное состояние связано с переживанием покоя и умиротворенности. Эта стадия медитации обычно уподобляется спокойному и ровному току равнинной реки. Состояние ума практикующего на завершающей стадии медитации шаматхи обыкновенно уподобляется безбрежному океану, чья поверхность волнуется лишь еле заметной рябью. Все эти процессы весьма детально описываются в книге Трангу Ринпоче «руководство по медитации шаматхи».

После того как медитирующий обнаруживает, что ум его может быть помещен на объект без какого-либо отвлечения, он начинает исследовать, откуда возникают эти внешние феномены видимого, или проявленного, мира и переживаемых чувств. Когда мы исследуем мысли и чувства, то обнаруживаем, что они лишены какой-либо субстанциональной, или овеществленной реальности. И именно поэтому они именуются в Буддийской философии «пустыми», или «пустотными». Понимание преходящей природы или эфемерности всех ментальных активностей есть понимание пустотности. Хотя учение о пустотности можно встретить в различных учениях Будды, именно Нагарджуна систематизировал все эти учения, положив начало философской школе Срединного пути (санскр. *Мадхьямака*).

Философская система мадхьямаки является частью традиции *Махаяны* – буддийского учения, которое позже распространилось в Китае, Тибете, Корее и других азиатских странах.

Поскольку пустотность является довольно сложной для понимания концепцией, было множество попыток подобрать более подходящее слово или термин для этого емкого понятия. Однако термины *«шуньята»* на санскрите и *«тонгпа ньи»* на тибетском относятся к семантическому полю понятия «пустой», как мы используем его при описании пустого стакана – стакана, в котором нет воды. Эта пустотность может быть продемонстрирована в отношении таких всем известных качеств, как высокий и низкий, красивый и отвратительный, умный и глупый, хороший и плохой. Все эти качества пустотны, потому что они целиком и полностью зависят от контекста данной конкретной ситуации, от того, как наш ум воспринимает ее, а не от какой-либо реальной, действительной, внутренне присущей характеристики объекта. Все это свидетельствует об их относительности и, следовательно, пустотности – отсутствии в них истинного самобытия.

Здесь кто-то может возразить, сказав: «хорошо, я согласен, понятие «пустотность» применимо к качествам и атрибутам феноменов. Однако его нельзя применить к самим материальным объектам, которые вполне реальны». В таких случаях Трангу Ринпоче часто поднимает руку и говорит: «посмотрите, я думаю, что это рука, вы думаете, что это рука, сотни людей согласятся с нами, что это рука. Но действительно ли это настоящая, самосущая рука или „рука" – всего лишь еще одна концепция или идея, которую наш ум приписывает этому объекту?» Затем Ринпоче исследует реальность своей руки с помощью классической логики мадхьямаки, говоря: «нет, это не рука, это пальцы; нет, это не рука, потому что это кость; нет, это не рука, потому что это плоть» и так далее. Демонстрируя, что на самом деле это всего лишь наш ум, создавший концепцию «рука». Внимательно исследуя этот вопрос, мы обнаружим, что это не что иное, как идея, умозрительное представление, или концепция, собранная из отдельных фрагментов. Подобное заключение может показаться вам совершенно очевидным, однако то, что мы только что продемонстрировали логически, означает: все, воспринимаемое нами как материальное, плотное, внешнее явление, или объект, в действительности также пустотно. Это не рука сама по себе, но, скорее, некая совокупность компонентов, собранных воедино определенным образом или в определенном контексте, которые позволяют нашему уму описать их подобным образом как один конкретный объект.

Подобная идея, заключающаяся в том, что наш ум создает вселенную вокруг нас в процессе восприятия нами окружающего мира, отнюдь не нова, но и не ограничивается воззрениями индийских философов, живших две тысячи лет тому назад. В нашем веке современные ученые-физики продемонстрировали пустотность внешних объектов. Они показали нам: то, в чем мы привыкли видеть руку, на самом деле является огромным скоплением движущихся субатомарных частиц, которое и близко не похоже на то, что мы привыкли понимать под «рукой». Эта «рука» на самом деле сделана из углерода, водорода и кислорода, из их атомов, которые являются не чем иным, как вибрирующей формой энергии частиц-волн, стремительно уносящихся в пространство в огромных количествах. Единственной причиной, по которой мы называем это «рукой», является «видение» нашим умом этой определенной атомарной структуры как «руки». На самом же деле эти атомы на более чем 99 % состоят из пустого пространства и имеют очень мало общего с такими понятиями, как плотность или материальность.

Может возникнуть вопрос, а какой смысл во всех этих демонстрациях и логических

доказательствах пустотности всего сущего? Ринпоче обычно приводит в качестве ответа на этот вопрос пример с великим йогином Миларепой, обретшим полную власть над пустотностью внешних феноменов. Это дало ему силы выполнять такие непостижимые для нашего ума действия, как, например, демонстративное проведение руки сквозь «твердь камня». Для нас же гораздо большее значение имеет то, что для достижения полного просветления, которое есть пресечение всякого страдания, мы должны в полной мере понять собственный ум и то, как наш ум в действительности создает весь этот проявленный мир, данный нам в восприятии.

В этой серии наставлений по медитации Срединного пути великий йогин и ученый-философ Мипхам Ринпоче дает развернутое объяснение того, как следует медитировать на махаянском пути в той его форме, в которой он был преподан в Тибете великим индийским мастером Камалашилой. Хотя шаматха и випашьяна, а также безупречная нравственность следования нормам *винайи* исключительно важны, на пути практикующему также необходимо культивировать три дополнительных качества, а именно: сочувствие, Бодхичитту и *праджню* для того, чтобы в конечном итоге достичь просветления. Необходимость развития сочувствия по отношению к другим живым существам является ключевым положением Буддийского учения, ведь если мы думаем лишь о себе самих, мы никогда не разовьем мотивацию, необходимую и достаточную для достижения просветления. Бодхичитта есть распространение этой альтруистической, сострадательной мотивации на всю вселенную: на представителей всех рас и народностей, на всех животных, на обитателей других планов бытия, на всех без исключения чувствующих существ.

И, наконец, мы не сможем помочь другим, если мы не будем в этом мудры, разумны и искусны в средствах. Поэтому для принесения максимальной пользы другим живым существам нам необходима праджня, или мудрость. Чтобы помочь нам в этом масштабном начинании, учение Срединного пути предлагает специальные техники, выходящие за пределы медитаций шаматхи и випашьяны, предназначенные для работы с нашим умом и с различными препятствиями, могущими помешать нашей медитации. Все они детально описываются в этом тексте вместе с изложением медитации на пути Ваджраяны. Однако у читателя может возникнуть вопрос: почему описание учения Ваджраяны также включено в этот текст? Потому, что в Тибете медитация малой колесницы хинаяны, медитация махаяны и, в особенности, медитации Срединного пути и Ваджраяны практикуются вместе. Необходимость изучения и практики этих трех форм медитации обусловлена тем, что вместе они образуют полный, или завершенный путь.

Всем нам чрезвычайно повезло, что Трангу Ринпоче смог дать нам комментарии, раскрывающие смысл этого глубокого текста, который еще не переведен на английский язык. Трангу Тулку и Мипхам Ринпоче в прошлых жизнях поддерживали очень тесную духовную связь. Трангу Ринпоче с его обширным опытом преподавания Дхармы на Западе в течении более чем тридцати лет всегда указывал на важность понимания западными учениками Срединного пути. И в тексте даваемого им комментария он стремится объяснить нам медитацию, связанную с этим глубоким учением.

Наставления Срединного пути учат нас тому, как практиковать, сидя на подушке для медитации, и как продолжить практику, поднявшись с нее и закончив формальную сессию. Они учат нас тому, что путь, ведущий к достижению освобождения, по сути, есть привнесение и интеграция медитативного опыта в повседневные активности нашей жизни.

Кларк Джонсон,
доктор философии,
редактор английского текста

Введение.
Как учение Срединного пути пришло в Тибет

Цель нашей практики Дхармы – обрести постижение подлинной природы реальности. Для того чтобы в полной мере постичь истинную природу феноменов[1], необходимо медитировать. Существует множество различных способов медитации, направленных на достижение этой духовной реализации. Мы можем сначала медитировать на аспект пустотности (санскр. *шуньята*) природы феноменов. Именно этому учил Будда, совершая так называемый второй поворот колеса Дхармы[2]. Эти учения посвящены пустотности внешних объектов, таких как деревья и камни. После того как Будда покинул этот мир, учения второго поворота колеса Дхармы продолжали истолковываться великими учителями и махасиддхами древней индии, в частности Нагарджуной, одним из основателей философской школы Срединного пути (мадхьямака). Эти великие мастера слагали трактаты, содержавшие логические обоснования, подтверждающие верность учения о пустотности. Будда следующим образом описывал пустотность феноменов в «Сутре сердца»: «нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса…» и так далее. Нагарджуна и другие великие учителя предложили различные логические обоснования, или подтверждения, того, что все явления по природе своей пусты. Изучая эти обоснования самостоятельно, с помощью собственного интеллекта, ученик может развить в себе интеллектуальное понимание пустотности и затем обрести непоколебимую уверенность в том, что все феномены бытия действительно пустотны[3].

История Камалашилы

Теория пустотности феноменов явилась основой учения и практики, известных как «Срединный путь». Эта традиция широко распространилась в индии и позже пришла в Тибет. В Тибете учения эти распространялись в основном тремя мастерами, которые в исторических хрониках часто именуются «Трое». Один из них – это настоятель Шантаракшита, также именуемый «Кхенпо», затем тот, кого принято именовать Гуру Ринпоче, Лотосорожденный, или Падма-самбхава, и, наконец, великий тибетский царь Трисонг Дэцен, пригласивший этих двух наставников в Тибет для постройки первого тибетского Буддийского монастыря в Самье. Вместе эти трое сделали возможным приход Буддийского учения в Тибет и его бурное развитие там в VII веке н. э. Однако пророчество Шантаракшиты гласило, что настанут времена, когда воззрения Буддийского учения и его практика придут в упадок. Далее говорилось, что в это время следует пригласить мастера Камалашилу, который являлся учеником Шантаракшиты, чтобы он прибыл в Тибет и очистил учение.

По прошествии определенного времени пророчество сбылось. Вскоре после того как Шантаракшита покинул этот мир, китайский Буддийский наставник по имени Хашанг Махаяна прибыл в Тибет. Он был весьма образован и хорошо разбирался в сутрах Будды, но придерживался позиции, что «мгновенный путь» превосходил поэтапный путь к просветлению, которому учил Шантаракшита. Хашанг Махаяна утверждал, что нет никакой

разницы в том, какое именно облако, белое или черное, закрывает солнце, ибо и то и другое облако полностью скрывают от вас светило. Подобно этому нет необходимости заботиться и проводить различие между тем, какие именно мысли занимают ваш ум: добродетельные или недобродетельные, потому что и те и другие в равной степени омрачают вашу медитацию. Его основным наставлением для тех, кто медитирует, был призыв всецело погрузиться в пустоту медитации и не беспокоиться о накоплении благой заслуги. После того как Хашанг Махаяна стал проповедовать подобные воззрения в Тибете, некоторые практикующие стали заявлять: «Я – приверженец мгновенного пути», тогда как другие утверждали: «Я следую поэтапному пути». Это привело к смятению в умах практикующих, породив в них массу противоречий, и тогда царь Трисонг Дэцен, памятуя о пророчестве Шантаракшиты, пригласил в Тибет мастера Камалашилу.

Камалашила подумал, что прежде всего ему следует узнать, что за человек этот Хашанг Махаяна. Если тот весьма образован и обладает отточенным интеллектом, наилучшей тактикой будет вызвать его на философский диспут. Но если же он недостаточно умен, тогда существует опасность того, что он будет упрямо цепляться за собственные воззрения, и не будет никакого шанса заставить его изменить свою точку зрения. Итак, Камалашила решил, что прежде всего ему следует хорошенько изучить своего оппонента. И вот случилось так, что в один прекрасный день они встретились лицом к лицу, стоя на противоположных берегах реки Брахмапутры. Камалашила поднял посох, который был у него в руке, и трижды описал им окружность в небе над головой. Хашанг Махаяна, будучи весьма сообразительным человеком, сразу же понял послание, заключенное в этом символическом жесте, которое гласило: «откуда возникли эти три плана обусловленного бытия?». В качестве ответа он показал свои руки, покрытые длинными свисающими рукавами. Его ответ означал: «они возникли из неведения, из двойственной веры в субъект и объект, которые скрывают от нас подлинную природу всего сущего». Тогда Камалашила понял, что оппонент его был весьма умен, и следовало использовать логику, для того чтобы продемонстрировать ошибочность его взглядов.

В конце концов Камалашила и Хашанг Махаяна встретились и провели долгий философский диспут, в котором каждый из них отстаивал свою позицию. Хашанг Махаяна защищал свою идею о том, что путь к просветлению должен быть мгновенным, а Камалашила – что необходимо следовать поэтапным путем. В конце этого диспута Камалашила одержал победу над Хашангом. Тот, признав собственное поражение, вернулся в Китай. Перед тем как покинуть Тибет, он признал факт ошибочности собственных воззрений, поняв, что отказ от всякого различения на дурное и благое есть ложное воззрение.

Затем Камалашила решил, что он должен продемонстрировать тибетцам ошибочность учений мгновенного пути. Он решил дать тибетцам учение, которое бы детально раскрывало смысл второго поворота колеса Дхармы. С этой целью им был написан трактат в трех томах, именующийся «Стадии медитации», в котором он описал систему поэтапной медитации, основанную на логике мадхьямаки.

Существуют два основных типа медитации, которые могут выполняться в контексте изучения пустотности. Первый связан в основном с аналитической медитацией, что подразумевает вхождение в глубокую медитативную погруженность с последующим интеллектуальным исследованием. Второй тип медитации именуется стабилизирующей медитацией, в которой практикующий попросту пребывает в природе ума и «взирает» на

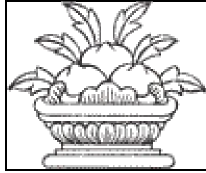
собственный ум, не прибегая к какому-либо анализу. Тот поэтапный путь, который практиковался в Тибете со времен Камалашилы, по большей части был связан с аналитической медитацией, известной как медитация ученого-пандита. Подобные медитации начинаются с логического исследования, или изучения феноменов, для того чтобы достичь концептуального понимания их пустотной природы. Детально изучив суть вопроса, мы начинаем постигать смысл понятия «пустотность» применительно ко всем внешним объектам. Со временем мы можем обрести уверенность в пустотной природе феноменов. Когда мы совершенно убеждены в том, что все вещи действительно пусты, мы можем перейти к стабилизирующей медитации и практике непрерывного пребывания в этой уверенности. Тренируя свой ум в стремлении понять эту истинную природу, мы начинаем испытывать или переживать эту мудрость в процессе медитации, освобождаясь при этом от заблуждения.

Возвращаясь к нашей истории, следует сказать, что Камалашила побывал в Тибете дважды, но во второй раз он явился туда не в своей обычной форме. С этим связана одна забавная история. История гласит, что Камалашила был мужчиной довольно привлекательной внешности. Возвращаясь из Тибета в индию, он оказался в местности, население которой страдало от страшной эпидемии. Один из местных жителей умер от этого заболевания, но те, кто были вокруг, не решались приблизиться к трупу, опасаясь заразиться этой смертельной болезнью. Камалашила решил, что он должен как-то помочь этим людям. Являясь опытным практикующим пховы, медитации, подразумевающей перенос сознания йогина, Камалашила оставил свое юное тело позади, переместив сознание в тело покойника. «Оживив» труп своим сознанием, он «отвел» его на морской берег и выбросил в море, тем самым избавив местных жителей от смертельного риска. После этого его сознание покинуло тело усопшего и попыталось вновь войти в собственное тело, однако не смогло его нигде обнаружить. Один индийский йогин, также весьма искушенный в практике переноса сознания и обладавший крайне непривлекательной наружностью, проходил мимо и увидел это прекрасное бездыханное тело, лежащее на земле. Он подумал: «Как же мне сегодня повезло!», и без промедления перенес собственное сознание в юное тело Камалашилы, оставив свое уродливое лежать на земле. Когда Камалшила вернулся назад, чтобы вернуться в свое прежнее тело, на его месте он обнаружил лишь обезображенный труп этого индийского йогина. Ему не оставалось ничего иного, как войти в его тело. После этого события он не использовал более свое прежнее имя Камалашила, приняв имя Падампа Сангье. Поэтому, придя в Тибет во второй раз, он пришел туда как махасиддха Падампа Сангье[4].

Прибыв в Тибет в образе махасиддхи Падампы Сангье, он давал своим последователям те же самые учения. Он объяснял, как следует практиковать, чтобы обрести постижение пустотности через понимание наставлений Срединного пути. В этот раз в качестве медитации, направленной на развитие постижения пустотности, он в основном учил пути, известному как практика чод. Практика чод именуется путем, устраняющим все страдания. В ней используются различные визуализации, такие как созерцание демонов, богов и других видов существ в пространстве перед вами. Затем вы представляете, как подносите им собственную плоть и кровь. Со временем подобная практика приводит вас к постижению пустотности себя самого и окружающих вас внешних феноменов. Хотя в этот раз Камалашила явился тибетцам в другом теле и учил их особой форме практики чод, он по-прежнему давал им основополагающие учения о том, как постичь пустотность посредством

наставлений Срединного пути. Таким образом, эти учения явились продолжением тех наставлений, которые он передавал ранее, в физической форме учителя Камалашилы.

Часть I. Три основополагающих условия медитации Срединного пути



Глава 1. Сочувствие Срединного пути

Система медитации, основанная на Срединном пути, которую Камалашила принес в Тибет во время своего первого визита, на самом деле основывалась на сутрах Будды. Камалашила полагал, что существует три основных пути, ведущих к достижению состояния Будды: первый – это развитие сочувствия; второй – развитие Бодхичитты и третий – развитие праджни, или мудрости, которая по своей сути является постижением пустотности. Первые два аспекта из этих трех, а именно: сочувствие и Бодхичитта, развиваются посредством четырех основополагающих упражнений (тиб. *Нёндро*). Третий, праджня, является собственно медитативной практикой постижения пустотности. В соответствии с утверждениями Камалашилы эти три пути объемлют и включают в себя все аспекты практики, необходимые для достижения просветления.

Первым аспектом в медитативной практике Камалашила считает сочувствие. В целом ряде сутр Будда описывает развитие сочувствия как необходимое предварительное условие для других практик. В одной из сутр он говорит: «если кто-то практикует или стремится развить лишь одно это качество, тогда все качества Будды окажутся у него словно на ладони». Что это за исключительное качество? Это великое сочувствие. Всем Бодхисаттвам надлежит практиковать сочувствие. Другая сутра гласит: «Великое сочувствие должно родиться в сердце прежде любой медитации, и качество медитации будет целиком и полностью зависеть от того, присутствует в уме практикующего сочувствие или нет».

Шесть видов медитации на сочувствие

Каким образом мы медитируем на сочувствие? Мы медитируем, фокусируясь на всех тех живых существах, которые подвержены страданию. Затем, размышляя о том, как они страдают, постоянно испытывая всевозможные тяготы и лишения, мы порождаем в себе великое сочувствие. Таким образом, способом медитации на сочувствие является представление себе страданий живых существ шести миров сансары[5] (см. табл. 1).

Прежде всего мы размышляем о ситуации живых существ, родившихся в адах. Мы представляем себе, как они непрестанно испытывают муки жара и холода. Когда все эти невыносимые страдания обрушиваются на них, они переживают их как наиболее интенсивную форму физической боли. Ведь они в точности такие же, как и мы. Никто из нас не стремится к боли и страданию. Но они вынуждены испытывать невообразимые мучения в своем существовании. Размышляя о том, сколь невыносима их боль, мы начинаем испытывать сочувствие по отношению к ним.

Таблица 1

Шесть миров сансары

Название	Как изображается на тханках	Препятствие
Высшие миры		
Мир богов	Показаны небесные удовольствия	Гордость
Мир ревнивых полубогов	Ревнивые полубоги, борющиеся с богами	Ревность
Мир, в котором легче всего достичь Просветления		
Мир людей	Люди в домах, практикующие Дхарму	Пять мешающих эмоций
Низшие миры		
Мир животных	Животные на земле	Неведение
Голодные духи	Духи с огромными животами и крошечными ртами или тонкими шеями	Жадность
Адские миры	Существа, подвергаемые мукам жара или холода	Гнев

В следующей медитации в качестве объекта мы используем голодных духов, или прет. Мы размышляем о том, что они вынуждены постоянно испытывать невыносимые муки жажды и голода. Размышляя обо всех этих существах, страдающих подобным образом, мы сопереживаем им и начинаем испытывать по отношению к ним сочувствие. Это именуется медитацией на сочувствие применительно к мукам голода и жажды, испытываемым голодными духами.

Объектами третьего вида медитации выступают животные. Теперь мы размышляем о животных и обо всех тех трудностях, которые они вынуждены испытывать в силу своей тупости и тотальной невежественности. Из-за отсутствия у них интеллекта их страстное желание, неведение и агрессивность крайне сильны. Именно поэтому они постоянно злятся, атакуют и поедают друг друга, и это является основополагающими формами их страдания. Также они страдают от того, что человек, покорив и приручив их, делает их своими послушными рабами. Хозяева-люди избивают рабочих животных, сажают на привязь, заставляют их заниматься непосильным трудом, переносить на себе тяжести, а при необходимости и вовсе лишают их жизни. Посмотрев вокруг себя, мы замечаем, сколько страданий выпадает на долю животных, страданий, которые станут нашими страданиями, окажись мы на их месте. Размышляя об их нелегкой судьбе, мы начинаем испытывать сочувствие по отношению к ним. Эта практика именуется развитием сочувствия по отношению к животным, погруженным во мрак тупости и неведения.

Четвертый способ медитации на сочувствие выполняется применительно к людям. Теперь мы размышляем о всех тех разнообразных проблемах и трудностях, с которыми вынуждены сталкиваться представители рода человеческого, таких как неволя, пытки и мучительное расставание с жизнью. Хотя люди избежали в этой жизни рождения в аду, их ситуация очень похожа на ту, в которой находятся мученики адов. Размышляя подобным образом, мы пытаемся испытывать сочувствие по отношению ко всем людям. Также есть в мире люди неимущие, лишенные каких-либо средств к существованию. Хотя им и посчастливилось избежать рождения голодными духами, они страдают подобно им, мучимые невыносимыми голодом и жаждой. Размышляя подобным образом, мы порождаем в себе сочувствие по отношению к людям, находящимся в подобной ситуации. Существуют также люди, которые находятся в неволе, в порабощенном состоянии, и даже не являясь в полном смысле слова рабами, они тем не менее лишены свободы. Хотя им посчастливилось избежать рождения в мире животных, по сути, их жизненная ситуация мало чем отличается от ситуации подневольного животного. Другие люди заставляют их работать на себя, отдавая приказания, что и как следует выполнять. Размышляя о том, сколь мучительна подобная ситуация, мы порождаем в себе сочувствие по отношению к этим людям. И в конце концов мы желаем обрести способность помочь всем им, избавить их от страданий, вызволив из плена мучительной зависимости.

Пятым способом медитации на сочувствие является медитация, в которой мы фокусируемся на положении завистливых полубогов асуров. Обладающие всеми мыслимыми материальными благами и объектами наслаждения, о которых мы можем только мечтать, они тем не менее по-прежнему продолжают страдать, мучимые страстями в их собственных умах. Зависть их столь сильна, что они продолжают страстно желать того, чем обладают другие, и поэтому никогда не чувствуют внутренней умиротворенности, душевного покоя и подлинного счастья. В конце концов это чувство зависти становится столь интенсивным и невыносимым, что они начинают враждовать меж собой, ссорясь, препираясь и затевая войны. Вполне естественно, что все это приводит к великой боли и страданию, испытываемым ими самими и окружающими. Размышляя обо всем этом, мы порождаем по отношению к ним сочувствие. Такова практика развития сочувствия применительно к мукам войн и распрей, которые вынуждены испытывать завистливые асуры.

И наконец шестая медитация на сочувствие выполняется применительно к богам-дэвам. В ограниченной, узкой перспективе может показаться, что нет ничего лучше, чем положение существ, принявших рождение в мире богов. Они наделены всеми благами, о которых мы можем только мечтать. Но, к сожалению, в них никогда не присутствует в полной мере чувство внутренней удовлетворенности. Сколь бы богаты мы ни были, мы всегда хотим большего, и именно по этой причине боги также никогда не испытывают подлинной умиротворенности сознания: умы их никогда не пребывают в спокойном, мирном, стабильном состоянии, к ним никогда не приходит чувство удовлетворенности и достатка, они не способны испытать счастье душевного покоя. Позже, когда приходит время умирать, они вынуждены проходить через невыносимые страхи, тревоги, волнения и панические состояния. Дар предвидения позволяет им видеть то место, где им предстоит родиться в следующей жизни, а родиться им предстоит в одном из низших миров. Итак, размышляя обо всех этих страданиях богов, мы порождаем в своем сердце сочувствие даже по отношению к этим небожителям.

Развитие сочувствия

Очень трудно сразу и абстрактно породить в себе сочувствие по отношению ко всем существам. Поэтому нам следует постепенно развивать в себе это качество, через привыкание к сострадательным мыслям о всех живущих. Нам необходимо с чего-то начать, поэтому мы начинаем с того, что демонстрируем сочувствие по отношению к одному единственному человеку. Для того чтобы начать эту медитацию[6], мы определяем конкретного человека, который очень близок нам, кого-то, кого мы сильно любим, например члена нашей семьи или кого-то из близких друзей. По отношению к этому человеку в нашем сердце уже имеется семя сочувствия, готовое прорасти, поэтому все, что от нас требуется, – культивировать это сочувствие посредством медитации. Мы размышляем о том, как бы мы отнеслись к тому, если человек этот вынужден был пройти в своей жизни через различные ситуации интенсивного страдания. Мы представляем себе то, сколь интенсивным было бы наше сочувствие по отношению к этому человеку, как сильно мы желали бы помочь ему и оградить его от этих мучений. Выполняя эту медитацию достаточно часто, мы достигнем состояния, в котором сможем испытывать подлинное сочувствие по отношению к этому конкретному избранному человеку, которого мы избрали объектом своей медитации.

Затем мы постепенно пытаемся расширить сферу охвата нашего сочувствия. Развив это чувство по отношению к одному отдельно взятому человеку, теперь мы пытаемся распространить его и на других людей. Вначале стоит попытаться развить в себе сильное сочувствие по отношению к нашим родителям, детям или близким друзьям. Затем мы пытаемся включить в этот круг кого-нибудь еще. Например, мы можем произвольно выбрать некоего человека в качестве объекта медитации и сказать себе, что отныне в точности так, как мы любим собственных детей, мы попытаемся развить любовь и сочувствие по отношению к другим, чужим нам людям. Мы размышляем о том, что этот человек, мало что значащий для нас в этой жизни, в жизнях прошлых множество раз рождался нашим ребенком. В результате мы должны научиться испытывать к нему те же любовь и сочувствие, которые мы испытываем по отношению к нашим детям из этой жизни. Или если мы испытываем очень сильное сочувствие по отношению к нашим родителям в этой жизни, мы можем размышлять о том, что этот человек в прошлом был к нам добр и заботился о нас в точности так, как теперь это делают наши родители. Коль скоро эти существа являлись нашими родителями в прошлых жизнях, нет никакой причины, по которой мы не могли бы развить к ним в точности такие же любовь и сочувствие, которые мы испытываем по отношению к нашим теперешним родителям. Аналогичным образом мы можем испытывать сильное сочувствие по отношению к близкому другу, чувствуя, что мы готовы сделать все, что в наших силах, чтобы помочь ему избавиться от страдания. Затем мы понимаем, что этот случайно выбранный нами человек в прошлом сотни или даже тысячи раз выступал в роли нашего лучшего друга. Осознав его роль в наших прошлых рождениях, мы также понимаем, что у нас нет никакой причины, по которой мы не могли бы относиться к нему так же, как относимся теперь к лучшему другу в этой жизни. Итак, внимательно анализируя ситуацию подобным образом, мы стремимся развить сочувствие по отношению к этому человеку.

Когда вам удастся породить в себе сочувствие по отношению к одному индивиду, старайтесь распространить его на все большее число людей. Мы начинаем с того, что порождаем в себе сочувствие к тем людям, которые нам близки, членам нашей семьи, друзьям, и продолжаем эту практику до того момента, пока не начнем испытывать равное

сочувствие по отношению ко всем этим людям. Достигнув успеха в этой практике, мы пытаемся культивировать сочувствие к малознакомым нам людям, которые не испытывают к нам особой симпатии или антипатии. Преуспев в этой практике, со временем мы будем способны распространить свое сочувствие даже на тех людей, которые нам крайне неприятны. Мы добиваемся этого через понимание того факта, что в прошлых жизнях люди, которых мы теперь не переносим, были нашими любящими родителями, близкими друзьями или любимыми детьми. Однако в этой жизни, в силу омраченности собственного ума, мы воспринимаем их как своих врагов. Подобный образ врага – целиком и полностью заблуждение нашего собственного ума, ведь они были так близки нам, и мы так сильно любили их в прошлых жизнях. Размышляя подобным образом, мы стремимся распространить свое сочувствие на всех этих людей.

В конце концов мы приходим к ситуации, когда мы стремимся породить сочувствие по отношению ко всем людям, которые проживают с нами в одной местности. Преуспев в этом, мы начинаем расширять границы своего сочувствия на север, восток, юг, запад – во всех направлениях, размышляя о том, что все существа, населяющие этот мир, достойны быть объектами нашего сочувствия. Нам следует развивать сочувствие по отношению ко всем живущим, потому что в основе своей все они одинаковы и все стремятся к одной и той же цели: быть счастливыми и избежать страдания. Коль скоро все живые существа стремятся к одному и тому же, совершенно нелогично и неприемлемо думать, что нам следует быть сострадательными по отношению к одним существам и безразличными к другим. Мы должны стремиться развить в себе такое сочувствие, которое будет распространяться на всех без исключения живых существ, не выделяя и не оставляя без внимания никого. Не следует думать, что некоторые люди связаны с нами особыми узами, тогда как другие никогда не имели с нами подобной связи, и поэтому наше безразличие к ним вполне оправданно. На самом деле в тот или иной момент времени в прошлом все они находились с нами в самой тесной связи. Нет ни одного живого существа, которое не было бы нам в одной из прошлых жизней любящим родителем, лучшим другом или любимым ребенком. Поняв это, мы в полной мере осознаем тот «долг» доброты и благодарности, который мы должны вернуть всем живущим. В прошлом наши сердца были наполнены любовью по отношению к ним, и нам следует наполнить их любовью к ним в настоящем. Неправильно думать, будто мы можем позволить себе попросту оттолкнуть или игнорировать всех этих живых существ и относиться к их судьбе с полным безразличием. Это совершенно неприемлемо и будет большой ошибкой с нашей стороны. Вместо этого нам следует породить в себе сочувствие по отношению ко всем живущим, без каких-либо исключений или ограничений.

Смысл понятия «сочувствие»

В начале этой главы мы узнали о том, что в системе медитации Срединного пути существуют три основных аспекта. Первый из них – это развитие сочувствия. Тибетский термин для сочувствия – «ньинг-дже». Первый слог «ньинг» означает «сердце», что на самом деле относится к уму. Слово ньинг означает сердце потому, что здесь речь идет не просто о каком-то способе мышления, но о прочувствованном отношении, которое исходит из глубины нашего существа, из самого сердца[7]. Второй слог «дже» в данном контексте означает «владыка», «защитник» или «покровитель». Итак, при дословном переводе с

тибетского этимология термина «сочувствие» указывает следующее. Когда нам удастся в полной мере развить в себе подлинное сочувствие, подобное отношение к другим живым существам способно будет защитить нас от трудностей и страданий, как способно оно будет защитить других живых существ от их проблем и боли. Подобная защита от боли и страдания рождается из безупречно чистого настроя нашего ума.

Сочувствие как способ помощи себе

Если мы стремимся достичь благополучия в своекорыстном эгоистичном смысле, нам придется делать это самостоятельно. Рядом не окажется никого, кто бы помог нам, потому что все, к чему мы стремимся, – это личная выгода и собственное благополучие. Но личная выгода может быть получена только за счет других людей. И поскольку никто не любит, чтобы нечто достигалось за его счет, другим людям не понравится то, что вы делаете, и они постараются помешать вам достичь того счастья, к которому вы стремитесь. Это будет создавать массу препятствий на вашем пути.

С другой стороны, если мы не своекорыстны и не стремимся лишь к собственному счастью и преуспеванию, но также озабочены интересами других живых существ, тогда другие непременно распознают в нас эту заботу об их судьбе. Они будут отдавать себе отчет в том, что своими действиями мы пытаемся воплотить в жизнь принцип любви. Если мы будем любить их, то в ответ они также подарят нам любовь, а это в свою очередь принесет пользу нам, потому что другие люди, поняв, что мы стремимся помочь им, в ответ также будут готовы оказать нам помощь. Они увидят, что мы их друзья, и в ответ будут также дружелюбно настроены по отношению к нам. Таким образом, мы получим все необходимые сопутствующие условия, которые нужны нам для достижения поставленной цели, и на пути нашем не будет преград и препятствующих условий.

Давайте рассмотрим пример того, как это происходит. Если в нас нет любви к ближним, они естественным образом будут ощущать, что мы не испытываем по отношению к ним никаких теплых чувств. В этом случае, даже если мы попытаемся заговорить с ними, сообщить им что-то, у них будет ощущение, что, скорее всего, мы пытаемся ввести их в заблуждение. Когда придет время действовать, им может показаться, что своими действиями мы стремимся причинить им вред. У них сложится впечатление, что тем или иным образом мы стремимся создать определенные препятствия их счастью и благополучию. Таким образом, в отношениях с другими всегда будут присутствовать определенный страх и недоверие. Эти люди никогда не станут нашими друзьями, мы никогда не сблизимся с ними, потому что они будут чувствовать отсутствие любви с нашей стороны.

Если же мы преисполнены симпатии к ближним, другие тотчас почувствуют это и будут знать, что мы их любим. Они будут знать, что когда придет время и им потребуется наша помощь, мы им эту помощь окажем. Они будут знать, что им нечего боятся, что мы не собираемся причинить им боль, вред или обмануть их. Все это будет способствовать развитию чувства взаимного дружелюбия и готовности помогать друг другу. Не будет места опасениям, что мы когда-то сможем стать врагами и причинить друг другу вред, но естественным образом будет присутствовать ощущение того, что и в будущем в наших взаимоотношениях все будет прекрасно. Следовательно, если нами самими движет любовь, другие будут чувствовать это и в ответ также станут дарить нам любовь.

Если мы сможем полюбить какого-то человека, то человек этот станет нашим другом. Если мы сможем полюбить двух людей – эти двое станут нашими друзьями. Они помогут нам достичь того, к чему мы стремимся, и избавиться от тех препятствий, которые мешают нам достичь желаемого. Если мы полюбим трех, четырех, сто, тысячу или сто тысяч человек, тогда все эти люди станут нашими друзьями и помогут нам достичь того, к чему мы стремимся, и избавиться от тех препятствий и неблагоприятных условий, которые стоят между нами и нашей целью. На самом деле степенью сочувствия, которую нам удастся развить в себе, будет определяться степень того, насколько другие люди захотят и смогут помочь нам, став нашими друзьями. Итак, насколько любящими и сострадательными мы станем по отношению к окружающим, будет определяться то, сколько пользы и поддержки мы сможем от них получить.

Сочувствие как способ помощи другим существам

Являясь способом принесения блага себе самому, наше сочувствие также может по-настоящему защитить других существ и помочь им. Нам не всегда может удаваться творить великие дела, принося пользу всем живущим, но даже простое обладание таким сострадательным настроем по отношению ко всем чувствующим существам само по себе явится исключительно важным и благотворным фактором. Как мы только что говорили, если человек лишен сочувствия и любви по отношению к другим живым существам, окружающие инстинктивно почувствуют это. Они будут знать, что этот человек может причинить им страдания, что он скорее всего не придет им на помощь, если они в таковой будут нуждаться. В результате вокруг такого человека будет постоянно создаваться атмосфера страха и подозрительности. Ум не может быть совершенно расслаблен и умиротворен, потому что в нем всегда будет подспудно присутствовать эта напряженность. Мы будем всегда озабочены, поскольку не будем знать, чего можно ожидать от такого человека.

Но если человек этот наделен сочувствием, люди тотчас почувствуют, что он готов прийти им на помощь, как только это потребуется. Когда люди встречают подлинно сострадательного человека, для них это подобно обнаружению исцеляющего нектара. Даже слыша слова, произнесенные по-настоящему сострадательным человеком, люди понимают, что это исходит прямо из его сердца. И уже само это делает их счастливыми.

Одного этого может оказаться достаточно для того, чтобы люди навсегда забыли о своих страданиях, горестях и проблемах. Можно возразить, что это лишь временная, преходящая польза. Но будь она временной или непреходящей абсолютной пользой, так или иначе люди будут знать, что рядом присутствует кто-то, чей ум наполнен мыслями о принесении им блага. Простое знание этого факта подобно исцеляющему животворящему нектару. Сочувствие – это такой настрой ума, из которого может родиться только благое. Оно никогда не способно произвести на свет что-либо вредоносное.

Сочувствие благотворно как в короткой, так и в долгой перспективе. Если мы сами или окружающие нас люди преисполнены сочувствия, этот факт может явиться коренной причиной блага и счастья и ничего другого. В настоящий момент благие последствия нашего сочувствия могут быть для нас не столь очевидны. Способны ли мы в действительности проявить нечто значительное в качестве плода нашего сочувствия, не

столь важно. Важно, что корень присутствует в нас. Этот корень сочувствия с необходимостью принесет благие плоды, нечто весьма позитивное. Он попросту не может явиться причиной нашего падения, поражения или чего-либо негативного. В короткой перспективе кто-то может совершить некое действие, которое выглядит благотворным. Но если это действие не подкреплено сочувствием, оно может с легкостью обернуться притворством, обманом или тем, что на самом деле не является по-настоящему чистым или действительно полезным. С другой стороны, если действие наше никчемно и малозаметно, но акт этот сопровождается подлинным сочувствием с самого его начала и до конца, подобная деятельность никогда не будет сопряжена с проблемами и явится безупречно чистой и благой во всей своей полноте. Вот почему сочувствие именуется таким «всеблагим фактором». Оно благотворно в короткой перспективе, прямо сейчас. Оно действительно помогает всем вокруг, изменяя любую ситуацию в лучшую сторону для всех ее участников. Оно благотворно и в долгой перспективе, являясь единственным фактором, всегда приводящим к позитивному результату, и никогда – к результату негативному или болезненному.

Сочувствие как корень Просветления

Сочувствие обладает способностью защитить нас самих и других живых существ от страданий. Будда и все великие Бодхисаттвы раз за разом повторяли, сколь важно и значимо это основополагающее качество сочувствия. И сказанное ими является истинной правдой, хотя на самом деле то, что они говорили, и сам факт того, говорили они это или нет, не имеет никакого значения, когда речь заходит о сочувствии как таковом. Сочувствие в действительности обладает этой защитной силой, и то, что Будда превозносил сочувствие, восхваляя его, никоим образом не усиливает благие качества сочувствия, как не умалило бы их и его молчание по этому поводу. Сочувствие само по себе обладает определенной силой, и это истинно даже в недуховном, мирском контексте. Сочувствие способно защитить нас от боли, но, безусловно, оно еще более важно в духовном смысле. Все шраваки, все архаты смогли достичь своих духовных реализаций благодаря учению, дарованному Буддой. Именно благодаря деяниям Будды они смогли достичь духовных высот. А откуда появился сам Будда? Состояние Будды достигается через развитие трех качеств: сочувствия, мудрости, или праджни*, и Бодхичитты. Без этих трех нет Просветления. При этом корнем* Бодхичитты и мудрости является именно сочувствие. Бодхичитта и мудрость развиваются из общей основы сочувствия. Поэтому можно утверждать, что сочувствие является корнем всех достижений в Дхарме и самой сутью духовного пути.

Это вовсе не означает, что сочувствие сильно в нашем уме. Также вовсе не обязательно, что оно изначально является крайне устойчивым и непоколебимым, поэтому, для того чтобы развить его в полной мере, нам необходимо практиковать. Мы знаем, что без сочувствия будет возникать множество проблем и сложностей, как для нас самих, так и для окружающих. Вот почему нам следует выполнять практику, развивая наше сочувствие все больше и больше.

Развитие сочувствия

Каков основной способ развития сочувствия? Выделяют два основных этапа этой практики. Первым этапом является определение в нашем окружении человека, по отношению к которому мы испытываем сочувствие: одного из наших родителей, ребенка или близкого друга. Очень важно в самом начале отыскать такого человека, к которому мы испытываем сочувствие. Обнаружив в себе эту маленькую искру сочувствия, мы стремимся развивать его все больше и больше, делая его все более и более благотворным для себя самих и для окружающих. Когда мы действительно в полной мере разовьем свое сочувствие, другие люди смогут почувствовать его присутствие в нас. Они смогут ощутить вкус сочувствия, которым наполнены наши сердца, и это сделает их счастливыми. В ответ они также станут испытывать сочувствие по отношению к нам. Между нами будет происходить своего рода взаимообмен сочувствием. Это будет лишь усиливать наше сочувствие, которое со временем превратится в еще более мощный источник счастья. Именно так мы приступаем к развитию сочувствия, начиная с малой его крупицы, которую уже теперь можем обнаружить внутри себя.

Мы начинаем с того, что культивируем сочувствие по отношению к тем людям, которые близки нам. Затем мы стремимся распространить его на людей малознакомых, тех, с кем мы не состоим ни в каких близких отношениях, после чего мы распространяем его даже на людей совершенно нам незнакомых, чужаков. В конце концов мы порождаем сочувствие в отношении тех людей, которые нам откровенно неприятны, и тех, кто пытается причинить нам вред. Обыкновенно мы преисполнены гнева и агрессии по отношению к тому, кого считаем своим врагом. Но нам следует понять, что гнев в реальности является очень опасной эмоцией, потому что со временем ненависть наша становится столь невыносимой, что мы просто вынуждены сделать, что-то, чтобы принести вред тому человеку, на которого направлен наш гнев. Но если мы до конца последуем за собственным гневом, вред от этого будет причинен не только тому, на кого он направлен, но также и нам самим. Ведь когда мы начнем отыгрываться на другом человеке, его ответный гнев тотчас вспыхнет словно пламя. Когда этот человек возненавидит нас, все, что бы мы ни пытались сделать, будет наталкиваться на препятствие в виде его действий, направленных против нас, и мы попросту не сможем найти сопутствующие условия для реализации своих жизненных планов. Это в свою очередь будет лишь подпитывать наш гнев. Отныне все происходящее превратится в непрерывную эскалацию взаимного вреда, до тех пор пока ситуация полностью не выйдет из-под контроля. И так будет повторяться вновь и вновь до бесконечности. Вот почему нам никогда не следует идти на поводу у собственного гнева.

Как следует поступать при угрозе возникновения гнева? Если кто-то пытается обидеть нас, надо попытаться понять, что в действительности человек этот сам до конца не понимает, что он делает. Если у нас получится породить в себе это сочувствие, когда кто-то другой пытается причинить нам вред, тогда естественным образом гнев его начнет сходить на нет. Если в новой конфронтации мы вновь сумеем остаться сострадательными, тогда его гнев будет еще слабее, чем в первый раз. Если мы продолжим поступать подобным образом, вполне вероятно, что со временем мы даже понравимся этому человеку. Итак, весьма полезно стремиться избегать гнева. Когда мы сумеем породить в себе сочувствие по отношению к тем, кто нас недолюбливает, мы сможем распространить это чувство на всех живых существ в этом мире, кем бы они ни были и где бы ни находились.

С помощью регулярной практики мы стремимся все больше и больше развивать свое сочувствие. Начав с одного отдельно взятого человека, в конце практики мы охватываем

своим сочувствием многие миллионы живых существ. На самом деле наше сочувствие становится безграничным и всеобъемлющим, потому что все живые существа едины в своем стремлении достичь счастья и избежать страдания. Результатом нашей практики должно явиться сочувствие, направленное на всех без исключения живых существ, не оставляющее никого позади и лишенное всякой предвзятости.

Вначале следует сосредоточить свое внимание на наиболее очевидных и грубых формах страдания. Затем мы переходим к рассмотрению менее очевидных его форм, затем – к рассмотрению не только самого страдания, но также и его причин, которые состоят в недобродетельных действиях. Так мы начинаем понимать, что даже когда люди и не страдают в отдельно взятый момент времени, они продолжают создавать причины для будущих страданий посредством совершения недобродетельных поступков. Это подобно тому, как если бы мы наблюдали за кем-то, кто приближается к краю пропасти. Хотя этот человек еще не упал в пропасть, но мы знаем, что это может произойти в любой момент.

Затем мы можем развивать сочувствие к живым существам, приняв во внимание тот факт, что они не понимают истинную природу реальности. Наше сочувствие будет становиться все сильнее и глубже до тех пор, пока не превратится в сочувствие, лишенное каких бы то ни было концептуальных барьеров. Так мы постепенно развиваем свое сочувствие до тех пор, пока оно не достигнет этой конечной, наивысшей стадии.

Подводя итог, можно сказать, что основным моментом системы медитации Срединного пути является медитация, направленная на обретение понимания или постижения истинной природы всего сущего, постижения того, что природа всех вещей – пустотность. Но до того как мы перейдем к обсуждению собственно предмета медитации Срединного пути, необходимо развить в себе сочувствие, которое позволит нам достичь этой духовной реализации. Вот почему сочувствие является предварительной практикой основной медитации Срединного пути.

Вопросы

Вопрос: Не могли бы вы объяснить, что такое кармические препятствия?

Ответ Ринпоче: Как вы знаете, существует три основных типа препятствий. Препятствия омраченных состояний сознания, когнитивные препятствия и кармические препятствия. Кармические препятствия попросту означают то, что когда вы совершаете негативные деяния, например, убиваете во власти гнева, присваиваете себе чужое имущество, движимые желанием, и т. д., вы накапливаете всевозможные виды негативной кармы. Когда вы накапливаете большое количество подобной негативной кармы, вы принимаете рождение в одном из низших миров. Переродившись в одном из адских миров голодным духом или животным, вы будете лишены возможности слушать Дхарму и практиковать учение.

Так, если бы вы родились животным, например быком в Бодхгайе, в то время, когда там учил Будда, вам было бы от этого мало пользы, потому что в вас не смогло бы родиться доверие к Будде и вы не смогли бы в полной мере воспользоваться даруемыми им учениями. Вот в каком смысле мы говорим, что эти живые существа омрачены их собственными кармическими препятствиями. Это препятствия, которые не позволяют им практиковать. С

другой стороны, тот, кто не накопил такое количество негативной кармы, может принять рождение человеком и в этом качестве получить возможность практиковать Дхарму.

Вопрос: Может ли Нирманакайя проявиться в форме быка?

Ответ Ринпоче: Конечно же, существуют проявленные формы Будды, являющиеся нам в виде животных, но здесь мы говорим о наивысшей Нирманакайе, что обычно относится к телу исторического Будды Шакьямуни. Бык или любое другое животное едва ли могут получить пользу от присутствия в их окружении исторического Будды. И это не является изъяном самой Нирманакайи – это результат изъянов данного живого существа. Существует тибетская поговорка, которая гласит, что если вы живете в пещере на северном склоне горы, то в вашу пещеру никогда не заглянет луч солнца. Произойдет это не по той причине, что солнце не светит, но в силу того, что пещера ваша направлена на север. Именно поэтому она не получает солнечного света. Аналогичным образом, даже если наивысшая Нирманакайя присутствует в мире, дарует учения и приносит пользу всем живым существам без какой-либо предвзятости, если живые существа не способны стать подходящими сосудами для этого учения, они не смогут получить от него пользу.

Вопрос: Если мы разовьем в себе сочувствие по отношению к другим живым существам, мы должны будем воспринимать их как существ довольно близких нам, но не вызовет ли это привязанность? Может, лучше мы будем «сами по себе», выполняя свою практику и пытаясь культивировать сочувствие таким образом?

Ответ Ринпоче: Необходимо научиться понимать разницу между любовью и привязанностью. Эти два понятия могут показаться довольно близкими, но на самом деле по самой своей сути они сильно отличаются друг от друга. Когда в уме присутствует настоящая любовь, настоящая любящая забота или доброта, в нем присутствует исключительно чистая мотивация, которая может вылиться лишь в самые чистые действия. Действия эти проистекают из искреннего желания помочь другому человеку в его проблемах и страданиях и искреннего стремления помочь ему обрести счастье и благополучие. Привязанность может на поверхности выглядеть очень похожей на любовь, но в ее глубинах всегда кроется ожидание некой формы воздаяния или выгоды для самого себя. И именно в силу этого подспудного ожидания привязанность нельзя назвать столь уж благородным качеством. Здесь же мы говорим о попытках развития подлинно любящей доброты, настоящей любви, а не привязанности. Если мы сможем развить в себе это качество, оно принесет нам лишь положительные плоды. Оно может вдохновить нас на практику Дхармы во благо всех живых существ. Если же нам не удастся развить в себе этого качества, то для нас всегда будет существовать опасность скатиться в практике до весьма узкой хинаянской мотивации.

Вопрос: Существует ли особая медитация на определенного Йидама, способная помочь пониманию Срединного пути?

Ответ Ринпоче: Существует множество различных медитаций. Однако на самом деле все они имеют одно предназначение. Существует медитация на определенных Йидамов, которые призваны повысить или усилить нашу способность постижения пустотности,

сочувствия или Бодхичитты. Но в общем и целом, поскольку все они проистекают из этих ключевых моментов, когда мы начинаем медитировать, для нас не так уж важно, на какую именно форму мы медитируем, потому что все эти практики в конечном итоге приводят к одному и тому же.

Вопрос: Разве быть чересчур сострадательным не является проблемой?

Ответ Ринпоче: Когда мы приступаем к практике порождения сочувствия, вовсе не обязательно, что наше сочувствие с самого начала будет наивысшей или абсолютной его формой. Наша практика должна быть поэтапной. Иногда мы можем ощутить в себе спонтанный импульс поступить определенным образом, но нам следует остановиться и подумать о тех последствиях, к которым могут привести наши действия; действительно ли это поможет окружающим в долгой перспективе? Ведь то, что мы полагаем полезным прямо сейчас, может оказаться не столь полезным по прошествии определенного времени. Мы можем оказаться неспособными продолжить начатое, а может статься, что трудности, которых мы не предусмотрели, возникнут в будущем в силу того, что мы недостаточно продумали свои действия. Итак, нам следует быть осторожными, стараться, чтобы наша сострадательность соизмерялась с нашими способностями и пониманием. Существует тибетская поговорка, которая гласит: «новичок, лишь приступивший к культивации сочувствия, не задумываясь, отдаст масло собаке». Но, с другой стороны, чересчур опытный и зрелый практикующий может совершить другую ошибку, превратившись в «дубленую кожу» из другой известной метафоры. Итак, мы можем совершить оба вида таких рода ошибок либо потому, что мы новички и только приступили к практике, являем максимализм во всем, либо наоборот, мы уже долго практикуем, и это сделало нас более черствыми, чем мы были в самом начале. Таким образом, существует два вида ошибок, когда дело касается практики сочувствия.

Глава 2. Бодхичитта и Срединный путь

Из предыдущей главы мы узнали о том, что система медитации Срединного пути включает в себя три основных аспекта. Первый из них это сочувствие, второй – Бодхичитта, а третий – это развитие постижения пустотности через мудрость-праджню. Все эти стадии надлежит практиковать поэтапно, одну за другой. Каждая стадия состоит в усилении и углублении соответствующих качеств посредством их поступательного развития, как это описывалось в предыдущей главе. Приступая к культивации сочувствия, мы начинаем свою практику с рассмотрения одной отдельно взятой личности, после чего расширяем и усиливаем наше сочувствие до тех пор, пока оно не охватит всех живых существ. Поэтому суть этой практики состоит в поэтапном развитии внутреннего качества сочувствия путем непрерывного приложения усилий и непреклонной решимости.

Однако не следует, развив в себе сочувствие, останавливаться на достигнутом. Необходимо сделать следующий шаг, который состоит в порождении Бодхичитты, являющейся, по своей сути, умом устремленности к просветлению. На самом деле – это сочувствие, но сочувствие, развитое до такой степени, что оно трансформировалось в сущность Бодхичитты. Не следует думать, что сначала мы занимаемся культивацией сочувствия, затем в один прекрасный день мы совершенно забываем о сочувствии, целиком переключаясь на эту новую вещь, которая зовется Бодхичитта. Скорее нам следует воспринимать Бодхичитту как финальную, завершающую или кульминационную стадию порождения сочувствия.

Сочувствие – это душевный настрой, который наполняет нас желанием устранить страдания живых существ, потому что мы осознаем то, что жизнь других существ наполнена всевозможными проблемами, болью и мучениями и живые существа вынуждены испытывать постоянные страх и тревогу. Сочувствие – это наше стремление помочь им выйти из этой мучительной ситуации. Именно поэтому сочувствие подобно лекарству, подобно исцеляющему животворящему нектару (санскр. *амрита*). Однако такое сочувствие не простирается слишком далеко и одного его недостаточно. Необходима конкретная практика, некие действия, проистекающие из этого благородного намерения; практика помощи другим в их стремлении освободиться от страдания и обрести счастье. Только тогда наше сочувствие станет по-настоящему эффективным. В противном случае – это всего лишь благородное намерение, не приносящее реальных плодов. Представьте себе птицу, которая, обессилев от болезни, упала на землю. Вы находите эту птицу, испытываете сочувствие по отношению к ней, кормите и присматриваете за ней. Птица может поправиться, а может и, наоборот, умереть. Так или иначе, прекрасно, что в вас присутствует это чувство сочувствия, потому что результатом его стала помощь этой птице в избавлении от боли и страданий. Однако ваш поступок не устраняет всех страданий этого живого существа, потому что в будущем эта птица вновь будет вынуждена столкнуться с тяготами своего существования. Подобная физическая забота о птице не является полной и всеобъемлющей заботой, потому что вам не удалось окончательно устранить всех страданий этого живого существа. Эта птица вновь будет вынуждена испытывать боль и мучения. Или возьмите другой пример с рыбой, оказавшейся выброшенной на берег. Вы находите рыбу, видите ее страдания и бросаете ее обратно в воду. Опять же это очень хороший поступок, потому что он тотчас устранит непосредственную причину ее страданий. Но действие это также не является завершенным, потому что рыбу эту в будущем все равно будет ожидать масса страданий.

Аналогичным образом, когда мы даем заболевшему человеку лекарство, это поможет ему освободиться от боли в данный конкретный момент времени. Но даже выздоровев, этот человек по-прежнему будет вынужден сталкиваться с различными проблемами и страданиями в своей жизни. В этом смысле все, что мы делаем, движимые самыми благими намерениями, является очень и очень хорошими позитивными действиями, но одних их недостаточно. Нам необходимо стать способными на нечто большее, чем все это, и нацелить свои действия на искоренение страдания как такового. Это действительно явится непревзойденной мотивацией, наиболее эффективной и благотворной.

Обыкновенно мы говорим о сочувствии в отношении людей, животных и других существ, которые окружают нас. Мы думаем: «Этот человек страдает», – и пытаемся ему помочь. Если мы замечаем, что кто-то болен, беден или испытывает иные страдания, в нас рождается это щедрое, благое стремление помочь этому человеку, облегчить его участь. Это действительно исключительно благая мысль, которая принесет замечательные плоды, как для нас самих, так и для других существ. Но на самом деле одного этого намерения недостаточно, в том смысле, что мы видим лишь малую часть из многих миллиардов живых существ, которые страдают в этом мире. И многие миллиарды живых существ переживают гораздо более интенсивные страдания, чем страдания тех существ, которых мы способны видеть. Как можем мы всерьез рассчитывать помочь им, когда мы не можем в полной мере помочь даже тем, кто находится прямо перед нами. Мы не можем позволить себе думать и заботиться лишь о тех, кого мы видим, оставив других живых на произвол судьбы. Нам необходимо каким-то образом расширить круг своего сочувствия для того, чтобы включить в него всех живых существ, даже тех, кого мы непосредственно не воспринимаем. Ведь их великое множество, и страдания их зачастую наиболее интенсивны. Таким образом, наше сочувствие должно вырасти многократно по своему охвату.

Мы должны научиться мыслить в терминах избавления от страданий всех живых существ, без каких бы то ни было исключений. Сюда, безусловно, должны быть включены и те живые существа, которые в данный момент выглядят счастливыми, но которым предстоит страдать в будущем. В нас также должно быть сильно стремление помочь таким существам. Однако очень важно, чтобы наше сочувствие, как в части намерения, так и в части действия, не превратилось в так называемое смешанное сочувствие. При смешанном сочувствии, чтобы помочь одному живому существу, мы готовы причинить вред другому. Это подобно тому, как если бы мы, увидев голодную собаку и стремясь из сочувствия накормить ее, поймали и убили для этого рыбу. Это неправильное сочувствие, потому что в короткой перспективе мы помогаем собаке, утоляя ее голод, но одновременно с этим мы лишаем жизни рыбу. Подобная мотивация не является подлинным сочувствием, поскольку, для того чтобы помочь одному, мы вынуждены причинять вред другому.

Подлинное сочувствие благотворно во всей своей полноте, от самого начала и до конца, и не подразумевает причинения страдания кому бы то ни было в процессе его реализации. Сам факт его исключительной благотворности определяется всеобъемлющей чистотой этого действия. Любое по-настоящему сострадательное действие никогда не окажет болезненного или негативного эффекта на другое живое существо.

Нам следует развивать этот единственно верный вид сочувствия, с тем чтобы постепенно, шаг за шагом, посредством сострадательного действия мы смогли приносить пользу живым существам, защищая их от страдания. Для того чтобы достичь этого, нам необходимо научиться помогать им избегать создания причин страдания и удерживать от

причинения вреда друг другу. Это означает постепенное приведение их на путь, ведущий к освобождению, поскольку достижение освобождения означает окончательное и полное прекращение всякого страдания. Поэтому нам необходимо развивать сочувствие, но сочувствие мудрое, и применять его на практике должным образом.

Бодхичитта

Когда наше сочувствие достигает своей наивысшей кульминационной стадии, оно зовется Бодхичиттой (тиб. *чангчуб-кьи сем*)[8]. Бодхичитту можно охарактеризовать как стремление достичь просветления ради блага всех живых существ. Это понимание того, что все живые существа смогут избежать всех своих страданий, когда они сами достигнут просветления. Итак, когда наше сочувствие становится полным и завершенным, оно естественным образом трансформируется в Бодхичитту.

До тех пор пока мы остаемся обычными (непросветленными) живыми существами, мы не в состоянии по-настоящему воплощать на практике Бодхичитту. Мы можем лишь начать культивировать в себе это состояние сознания, однако мы пока не способны в действительности освобождать живых существ. Эта способность освобождать живых существ придет к нам лишь тогда, когда наши действия будут подкреплены необходимой духовной реализацией и верным воззрением. До тех пор пока мы остаемся обычными живыми существами, иногда наше понимание верно, иногда нет, иногда мы поступаем правильно, иногда неправильно. Если бы мы действительно попытались практиковать Бодхичитту в данный момент, это было бы подобно тому, как один слепой человек пытается вести другого, что обычно завершается падением их обоих в пропасть. Прежде чем мы станем способными приносить пользу живым существам по-настоящему и в большом объеме, мы сами должны обрести ясное видение и понимание. Это означает, что нам надлежит избавиться от собственных изъянов и довести до совершенства все свои благие качества. Результатом этого является достижение состояния Будды.

Сначала нам необходимо развить подлинное сочувствие, затем следует усиливать его все больше и больше, до тех пор пока оно не станет по-настоящему завершенным и мы не разовьем Бодхичитту, основанную на исключительно чистой сострадательной мотивации. На самом деле, даже если мы не сможем практиковать Бодхичитту, ничто не мешает нам обладать мотивацией принесения пользы другим живым существам, которая сама по себе является исключительно ценной и благой мыслью. В одной из сутр Будда проиллюстрировал это следующим примером. Он сказал, что если вы владеете кольцом с бриллиантом, то даже если один из углов этого бриллианта сколот, это кольцо все равно лучше, чем, например, простое золотое кольцо. Цена его по-прежнему будет выше цены простого кольца, потому что бриллиант – это исключительно ценный камень. Подобно этому, обладание умом Бодхичитты – это наилучшее и непревзойденное состояние сознания, даже если мы пока не способны в полной мере применить его на практике. Само по себе намерение это настолько чистое, настолько возвышенное, что ценностью своей оно многократно превосходит практику, выполняемую шраваками, которые следуют по пути хинаяны, ведущему к индивидуальному освобождению и реализации собственного блага. Несмотря на то, что шраваки занимаются подлинной освобождающей практикой, она меркнет в сравнении с одним лишь намерением Бодхичитты. Бодхичитта в этом смысле подобна бриллианту: даже

будучи несовершенной, она все равно является исключительно ценным и непревзойденным намерением. Практика, в основе которой лежит забота о собственном благе, не принесет великих плодов, тогда как все, что основано на безупречно чистой мотивации Бодхичитты, принесет непревзойденные плоды. Вот почему воззрение Бодхичитты именуется столь обширным и непревзойденным.

Конечным результатом сочувствия является Бодхичитта, обладающая, в свою очередь, двумя аспектами. Один из них – это намерение, или устремление, а другой – действие. Будучи новичками, мы пока не в состоянии воплотить Бодхичитту на практике в своих действиях – она остается нашим устремлением, или мыслью, которую можно выразить словами: «пусть в один прекрасный день я буду способен помочь всем живым существам навсегда освободиться от страданий. Пусть я буду способен помочь им обрести непреходящее счастье». Итак, по сути, это желание, чтобы когда-нибудь обязательно наступил тот день, когда мы сможем осуществить все это. И устремленность эта – также совершенно непредвзятая и неизбирательная, в равной степени направленная на всех живых существ, без каких-либо исключений. Когда это стремление развилось в полной мере, оно превращается в действие, направленное на достижение просветления. То, как это происходит, можно описать следующим образом. Мы думаем: «я должен достичь просветления и стать Буддой, чтобы по-настоящему помочь другим живым существам. Мне действительно необходимо обрести эту силу, для того чтобы помочь им».

Когда устремленность и практика, направленная на достижение просветления, присутствуют вместе, они являются семенем той силы, которая сможет устранить страдания других живых существ и принести их обладателю просветление. В одном из своих учений Будда сказал: «Сыновья и дочери благородного семейства, то семя, из которого родятся все благие качества Будд, есть Бодхичитта». Бодхичитта способна произвести на свет все эти благие качества как в самом ее обладателе, так и в других живых существах. Она не есть какое-то крохотное, немощное семя, способное произвести на свет лишь один плод, – это поистине чудесное семя, способное родить миллиарды плодов. Бодхичитта способна проявить качества просветления в самом ее обладателе и в других существах. Бодхичитта обладает поистине замечательными качествами, и, зная, изучая их, мы стремимся развить в себе это благородное состояние сознания.

Собственно предметом медитации Срединного пути является медитация на пустотность, позволяющая нам постичь подлинную природу всего сущего. Прежде чем мы приступим к практике медитации на пустотность, нам необходимо преуспеть в практике сочувствия и Бодхичитты. Необходимо развить в себе этот верный настрой в достаточной степени, для того чтобы медитация на пустотность пришла к нам естественным образом. Если мы с самого начала попытаемся оказать на себя давление, заставляя себя медитировать с мыслями: «я должен медитировать, я обязан…», мы, скорее всего, столкнемся с огромным количеством препятствий и вряд ли сможем с успехом закончить свою медитацию. Медитация не будет для нас в радость, в нас не будет внутреннего порыва выполнять медитацию, не будет особого энтузиазма по отношению к практике. Это будет подобно тому, словно некий диктатор внутри нас отдает приказание: «Сейчас ты должен медитировать, ты обязан выполнять мой приказ». Результаты такой практики будут более чем скромными. Однако если мы прежде разовьем в себе сочувствие по отношению к другим живым существам, оно породит в нашем уме чистую мотивацию Бодхичитты, в результате чего мы возжелаем достичь просветления во благо всех живых существ. Благодаря Бодхичитте мы

действительно преисполнимся желания постичь природу реальности, потому что мы будем понимать, что именно это сделает нас способными помогать другим. Тогда желание медитировать родится в нас совершенно спонтанно – это будет подобно тому, как огонь, естественно и без усилий, охватывает вязанку сухого хвороста. Никому не надо будет приходить и подталкивать вас в спину. Вы сами будете стремиться к практике.

Именно так работает медитация Срединного пути. Прежде всего нам необходима основа, или фундамент, которым является практика сочувствия. Затем, когда наше сочувствие достаточно окрепло, оно превращается в Бодхичитту. Нам необходимо развивать в себе мысль Бодхичитты до тех пор, пока мы не станем готовы к медитации на пустотность.

Медитация «Давать и брать»

Когда мы приступаем к медитации, одним из способов усилить Бодхичитту или сочувствие является практика, называемая «Давать и брать» (тиб. *тонглен*). В этой медитации практикующий представляет, как он принимает на себя страдания других живых существ и их причины, взамен отдавая им собственное счастье и причины этого счастья. Вы можете спросить, а способны ли мы на самом деле передать другим причины собственного счастья. Нет, в действительности мы этого сделать не можем, но то, чего мы пытаемся достичь путем этой медитации, – это развить в себе корень, семя подлинной способности совершать это в будущем. Семенем этой способности является сочувствие, Бодхичитта. С помощью этой медитации мы стремимся усилить нашу Бодхичитту, которую можно сравнить с животворящим нектаром или лекарством. На самом деле она оказывает весьма серьезный эффект, усиливая наше сочувствие и Бодхичитту. В какой степени нам удастся углубить и усилить собственное сочувствие, будет определять то, насколько эффективно мы сможем помогать другим живым существам. Поэтому, если кто-то говорит: «Сможете ли вы действительно помочь другим живым существам при помощи этой медитации, устранив их страдания?» – ответом будет: «не в данный момент, но в будущем – да». Вот почему мы выполняем эту медитацию.

Некоторые люди испытывают определенные сомнения и тревоги относительно этого вида медитации. Они думают, что представляя или визуализируя то, как они дарят другим живым существам собственное счастье, они в действительности лишаются или теряют его. Они также могут думать, что представляя принятие на себя страданий других живых существ, они будут накапливать в себе всю эту боль и невзгоды до тех пор, пока страдания эти не станут совершенно невыносимыми. Однако подобные опасения ничем не оправданы, и не стоит думать, что нечто подобное произойдет в действительности. На самом деле, подобный образ мыслей возникает у нас в уме в силу того, что мы привыкли мыслить исключительно в таких эгоистичных терминах. Вполне естественно, если мы будем ощущать нечто подобное в начале практики. Однако мы должны понимать, что не существует никакой реальной опасности потери утраты счастья и вытеснения его страданием. Медитация «Давать и брать» не является каким-то «бартерным обменом», потому что в действительности мы ничем не обмениваемся. Мы попросту не обладаем силой для того, чтобы заставить события разворачиваться так быстро в терминах непреложного закона причинно-следственной связи. Однако тогда вы вправе спросить: «но если ничего не происходит, зачем все это? К чему мне медитировать подобным образом, если этим я не

устраняю никакого страдания и не дарю никому своего счастья». Медитация эта эффективна и выполнение ее имеет смысл: пусть мы и не совершаем реального обмена в данный момент, мы развиваем в себе сочувствие и Бодхичитту. Развиваем их до такой степени, которая позволит нам в будущем обрести способность помогать другим живым существам подобным образом. Данная практика является фундаментом обретаемой позже способности устранять страдания других живых существ и даровать им счастье. Вот почему она является столь важной и значимой практикой.

Я уверен, что большинство из вас слышали о медитации тонглен. Однако для тех из вас, кто слышит о ней впервые, я упомяну, что отдача и принятие синхронизируются с циклами нашего дыхания. Выдыхая, мы представляем, как посылаем вовне лучи яркого белого света. Этот белый свет направляется ко всем живым существам, которых мы визуализируем в пространстве перед собой. Когда он касается их тел, мы представляем себе, что одновременно с этим все наше счастье и его причины наполняют живых существ. Мы представляем себе, что они испытывают от этого подлинное счастье и удовлетворение. На вдохе мы представляем себе, как все страдание, боль, тревоги, беды и негативности всех живых существ, входят в нас в виде темной мерцающей массы, и когда она входит в нас, мы думаем о том, что теперь все живые существа освободились от своих проблем и страданий и чувствуют себя совершенно счастливыми.

Глава 3. Праджня Срединного пути

Перед тем как рассмотреть собственно техники медитации Срединного пути, или мадхьямаки, мы обсудили с вами три причинных условия этой медитации, а именно: сочувствие, Бодхичитту и праджню. В предшествующих двух главах мы рассмотрели сочувствие и Бодхичитту, а в этой главе мы рассмотрим мудрость, или праджню[9]. В предыдущей главе мы обсудили различные способы, с помощью которых следует развивать Бодхичитту, безупречно чистое намерение помочь другим живым существам. Когда подобная мотивация развилась в нас в полной мере, намерение это превращается в действие. И мы становимся способными на деле помогать другим, а не только желать этого. Когда мы полностью развили праджню, все наши действия становятся разумными, мудрыми, происходящими из знания, иными словами, обладающими качеством праджни. Вот почему праджня описывается как средство вхождения на путь.

Развитие праджни – это поэтапный процесс. Сначала мы развиваем свое понимание через изучение. Изучая предмет достаточное время, мы начинаем обретать понимание, происходящее из осмысления, и наконец мы культивируем еще более высокий аспект понимания – мудрость, которая происходит из медитации.

Ранее мы уже говорили, что нам необходим верный тип мотивации: сочувствие и Бодхичитта, но эта чистая мотивация также должна сопровождаться пониманием, или знанием. И это необходимо не только в контексте духовной практики, но и в повседневной жизни. Чтобы мы ни делали, чем бы мы ни занимались, нам необходимо хорошо знать, разбираться в том, что мы делаем. В противном случае мы не сможем быстро добиться успехов в своих начинаниях и реализовать задуманное. Необходимо обладать общим пониманием ситуации. Если мы разбираемся в ситуации, тогда мы преуспеем в том, над чем работаем довольно быстро. Так или иначе, во всех жизненных сферах мы нуждаемся в подобной форме знания, понимания или разумности.

В общем и целом можно сказать, что мы обладаем чистой мотивацией сочувствия и Бодхичитты, посредством которых мы стремимся помочь всем живым существам обрести счастье и избавиться от страданий. Это довольно сложная задача и одновременно весьма благородная. Для того чтобы преуспеть в этом, нам необходимо еще больше мудрости, чем того требуют другие жизненные проекты и начинания. Нам необходимо знать, что именно мы делаем, и понимать, что происходит вокруг. Вот почему так важно развить в себе это качество праджни, и первым шагом к обретению мудрости является изучение.

Слушание учений

Для того чтобы развить праджню, или мудрость, прежде всего нам следует внимать учениям, получать их, затем осмысливать услышанное и наконец медитировать на эти учения. Мы начинаем с того, что слушаем учения. В прежние времена это означало попросту слушание Дхармы, объясняемой учителем. В современном контексте это означает в целом изучение Дхармы. Почему вообще это необходимо? Мы сами и все другие существа, пребывая в сансаре с безначальных времен, всегда пытались достичь одного и того же: обрести счастье и избавиться от страданий и проблем. И хотя мы стремились к этому столь долгое время, почему-то нам до сих пор не удалось преуспеть в этом. Мы так и не смогли

реализовать свои мечты и чаяния. Хотя никто из нас не хочет страдать, мы по-прежнему вынуждены сталкиваться со страданием. Хотя все мы желаем одного лишь счастья, до сих пор нам не удалось обрести его потому, что мы не знаем верных способов обретения счастья и освобождения от страданий. Нам неведомы принципы того, как именно построить свое счастье, и поэтому мы не в состоянии обрести то, чего ищем. Мы можем думать: «До сих пор я заблуждался, но теперь, пожалуй, я знаю верный путь». Однако, поскольку то, чем мы занимались в прошлом, являлось ошибочным способом действия, скорее всего, мы продолжим совершать все те же ошибки, и теперь действия наши вновь приведут не к тем результатам, которых мы хотим. Верным образом действий для нас будет отыскать человека, который обладает определенным опытом на пути обретения подлинного счастья. Когда мы убедимся в том, что человек этот действительно достиг счастья для себя самого, мы можем попробовать прибегнуть к тем же методам, которые использовал он, проследовать по тому же пути, с тем чтобы достичь аналогичного результата.

Например, если вы пытались отправиться в путешествие и достичь пункта назначения, который вам до этого был неизвестен, и сбились с пути, совершили множество ошибок, но так и не достигли цели, продолжив свое путешествие в этом случае, вы наверняка еще больше заблудитесь. Однако если вы встретите того, кто уже ходил по этой дороге и может указать вам путь, вы успешно завершите свое путешествие. Тот человек, который обладает личным опытом и знанием пути к обретению подлинного счастья и устранению страдания, – Будда, он обнаружил верный путь и, следуя ему, смог достичь абсолютной духовной реализации. Самостоятельно обретя подобный опыт, он учил этому других, с тем чтобы они смогли самостоятельно проделать этот путь.

Если мы хотим навсегда избавиться от неведения в отношении того, как обрести счастье и освободиться от страдания, нам следует изучать то, что было преподано Буддой в исключительно ясной и доступной форме. Вот почему, стремясь развить праджню, прежде всего мы должны развить в себе понимание, происходящее из изучения Дхармы.

Давая учение своим последователям, Будда не говорил: «Вы должны делать то, вы должны делать это». Вместо этого всякий раз, объясняя смысл даваемого им учения, он приводил безупречные логические обоснования того, почему нам следует действовать именно таким образом, избегая иных моделей поведения. Следование учению Будды не было лишь вопросом веры в него, происходящей из преклонения перед учителем, или слепой веры, поскольку подобный подход не привел бы к развитию праджни в умах его последователей. Основным моментом духовного пути является развитие понимания в сознании практикующего. Именно поэтому Будда всегда приводил логические обоснования необходимости выполнения тех или иных действий. Всякий раз, когда Будда наставлял своих последователей, уча их, что та или иная практика является благотворной, тот или иной подход является полезным, он указывал на логическую обоснованность своих утверждений, демонстрируя преимущества и недостатки того или иного образа действий или мыслей. Будда делал акцент на необходимости наличия у нас верной мотивации, начиная с первого шага на духовном пути и до достижения конечной реализации полного просветления. В своем тексте «Драгоценная гирлянда освобождения» Гампопа описывает то, как необходимо практиковать на пути и каким образом следует обретать различные уровни духовной реализации Бодхисаттв. Он также обсуждает и то, что является подлинной природой всех феноменов, и излагает причины, по которым мы можем утверждать, что феномены по природе своей пустотны. Мы изучаем все эти положения путем непосредственного

получения учений от наставника или через чтение учений Будды. Таким образом, с помощью этих учений мы сможем определить для себя то, каков истинный путь, указанный Буддой, и обнаружить логические доводы или обоснования, подтверждающие это. Изучая все эти моменты, мы сможем обрести свое собственное понимание. Итак, это является первым шагом, который приведет нас к развитию праджни, или подлинного знания.

Передача этих учений Срединного пути берет начало от наставлений самого Будды. Нам не следует думать, что они были составлены какими-то великими учеными на основании их собственных философских теорий, потому что все, что сделали учителя Срединного пути, – взяли глубокие изречения Будды и сделали их более доступными, более легкими для нашего понимания, для запоминания и работы с ними. Они не привнесли ничего, чему Будда не учил, и не изменили ни слова в данных им учениях. Они оставили учения Будды в точности такими, как они есть, сделав их более легкими и доступными для понимания другими.

Нам следует изучать наставления Будды и его последователей, для того чтобы усвоить тот глубокий смысл, который заключен в них. Это приведет нас на безупречный путь, преподанный Буддой. Не существует никаких различий между учениями, данными великими мастерами прошлого в составленных ими комментариях (санскр. *шастра*), и теми учениями, которые содержатся в собственных словах Будды (санскр. *сутра*). После их изучения мы должны перейти к следующему этапу практики – осмыслению.

Осмысление учений

Развитие второго аспекта праджни состоит в осмыслении, или обдумывании, смысла учения. В ходе данной стадии обучения практикующий концентрируется на текстах и устных учениях. В то же самое время ему необходимо вобрать в себя не только слова, но и собственно смысл учений. За фазой изучения или слушания учений должна следовать фаза их обдумывания, которая приводит к достоверному обнаружению смысла, сокрытого в учениях. Так продолжается до тех пор, пока в уме практикующего не родится непоколебимая уверенность в истинности учений, которая обретается прежде всего посредством опоры на писания и приводимые в них логические доказательства и во вторую очередь – посредством собственных умозаключений практикующего.

Сначала мы читаем и изучаем тексты, рассматривая все те доводы и обоснования, которые приводятся в них. Затем мы используем собственные логику и интеллект, чтобы обнаружить, является ли то, чему учат эти тексты, истинным или нет. Нам необходимо очень тщательно исследовать учение подобным образом. Пример с проверкой ювелиром качества приобретаемого золота часто приводится в данном контексте. Для того чтобы убедиться, что перед нами чистое золото, мы должны подвергнуть его различным процедурам, как-то: нагревание, резка и тому подобное. Аналогичным образом нам следует досконально исследовать учения вновь и вновь до тех пор, пока мы полностью не убедимся в их истинности. Мы можем и должны верно понять смысл, содержащийся в учениях, устранив любые сомнения. Этот второй этап развития праджни реализуется посредством обдумывания учений и писаний, а также использования нашего собственного интеллекта.

Медитация на учения

Третьим аспектом развития праджни является медитация на учения. Существуют два основных стиля медитации. Первый именуется аналитической (тиб. *че-гом*) медитацией ученого, в которой мы исследуем феномены посредством их интеллектуального осмысления. Другая медитация именуется стабилизирующей (тиб. *джо-гом*) медитацией йогинов. Эта медитация, при которой мы взираем непосредственно на собственный ум с целью постижения его подлинной природы[10]. Подобная медитация йогинов способна принести быстрые плоды, однако ее нелегко описать.

Медитация ученого[11], или пандита, дает нам весьма прочный и ясный фундамент для практики. Когда вы в полной мере развили этот фундамент ясности, вы уже не совершите ошибку. Все, за что бы вы ни взялись, будет для вас исключительно четким, истинным, доподлинным, свободным от каких бы то ни было сомнений, и вы будете обладать непоколебимой уверенностью. Вы никогда не окажетесь в ситуации, где остается гадать: «может быть, это так, а может быть, и эдак».

С другой стороны, в стабилизирующей медитации йогина порой вы не совсем уверены в том, что происходит, что именно вы понимаете и чего не понимаете. В таких случаях вам следует полагаться на благословение[12] гуру, с тем чтобы действительно осознать природу своего ума. В медитации ученого, напротив, акцент делается на знание вещей такими, каковы они на самом деле. Вы знаете все сущее таким, каково оно есть, и это дает вам великую уверенность, великую определенность. На самом деле существуют два этапа в этом процессе. Первый этап – это поиски вовне, направленные на обретение того знания, к которому вы стремитесь. Изучая различные тексты уровней сутры и шастры, вы стремитесь обрести определенную уверенность относительно содержащегося в них смысла. Это соответствует первой стадии обучения. Затем в фазе осмысления учения вы обращаете взор своего ума внутрь. Вы начинаете смотреть на тексты в гораздо более интроспективной манере, поскольку теперь вы пытаетесь утвердиться в их истинности для себя самих посредством тех логических доводов, которые приводятся в тексте писания и посредством своего собственного критического мышления. Вот каким образом вы развиваете тот аспект праджни, который рождается из обдумывания.

Результатом подобного процесса обдумывания, или осмысления, учения является достижение вами такого уровня убежденности в его истинности, что ничто более не сможет ее поколебать. Это определенность и уверенность, не зависящая от кого бы то ни было. Она способна родиться лишь из вашего собственного, личного исследования учения. Когда вы всецело убедились в том, что учения истинны, ничто более не способно поколебать ваш ум. Вам не нужен никто другой для того, чтобы объяснить положение вещей. Вы сами достигли достоверного знания, опираясь на учения. Даже если бы перед вами появился сам Будда и стал утверждать, что это не так, вы не переменили бы своего мнения, потому что вы достигли той точки, где отсутствуют какие бы то ни было сомнения. Ваши уверенность и убежденность совершенны.

Еще одним проявлением завершенности и полноты вашей уверенности является тот факт, что никто не сможет заставить вас почувствовать, что вы не правы, что воззрение ваше ошибочно, поскольку вы самостоятельно убедились в том, что доводы, приводимые в писаниях, и ваши собственные логические умозаключения, безошибочно и однозначно указывают на верность учения. Вот что способно даровать вам столь ясную и непоколебимую убежденность в том, что вы изучили. Теперь эта убежденность должна также распространиться и на постижение вами подлинной природы всего сущего. Вы

сможете обрести эту уверенность относительно абсолютной природы всех явлений посредством изучения причинно-следственной взаимосвязи всех существующих феноменов.

Нам действительно необходима подобная убежденность, обретаемая посредством самостоятельного исследования, потому что именно она приводит к такому типу понимания, которое не оставляет никакого места ошибкам и сомнениям. Порой мы полагаем, что знаем что-то, однако если знание наше отличается от описанного выше (то есть недостаточно ясное и уверенное), мы можем по-прежнему испытывать сомнения, которые в итоге могут разрушить наши изначальные доверие и понимание. Существует история, которая может хорошо проиллюстрировать подобную ситуацию. Однажды по дороге шагал брахман и вел на веревке козу. Это животное он собирался принести в жертву. На дороге ему повстречались три разбойника, которые решили придумать что-нибудь, чтобы отнять козу у брахмана. И тогда первый разбойник подошел к нему и сказал: «Здравствуй. Куда это ты идешь с этой собакой? Почему ты ведешь с собой эту собаку?» немного удивившись, брахман посмотрел на него и подумал: «Да он говорит какую-то чепуху! Я не веду никуда никакую собаку, это коза». Он подумал, что повстречавшийся ему человек немного не в себе и продолжил свой путь. Тогда несколько минут спустя второй разбойник подошел к брахману и сказал: «Что ты делаешь, куда ты ведешь эту собаку?» Теперь наш брахман всерьез задумался: «Что происходит? Сначала один человек подходит ко мне и спрашивает, почему я веду с собой собаку, теперь вот другой путник задает тот же самый вопрос». Брахман подумал, что все это довольно странно, и в уме его поселились определенные сомнения: кого же он действительно вел рядом с собой на веревке? Он захотел увериться в своем знании и посмотрел на козу, увидел рога и т. д. И сказал: «Да, конечно же, это коза. Понятия не имею, почему они продолжают говорить о собаке». После этого к нему подошел третий разбойник и сказал: «Здравствуй, брахман! Куда и зачем ты ведешь эту собаку?». Это было уже слишком: «Что такое происходит?! Я говорю «коза», а все другие утверждают «собака». Что-то здесь явно не так. Наверняка налицо нечистая игра или замешан в этом какой-то демон. Это уже действительно слишком!». Не в силах более этого выносить, он решил попросту оставить козу. История эта демонстрирует нашу неспособность удержаться за то, что принимается нами как истина. Если мы не исследуем положения вещей с необходимой долей здравого рассудка, мы не в состоянии придерживаться своей позиции: нам будет недоставать критического знания, что изначально принятое нами является истинным. Вот почему необходимо должным образом исследовать явления, различая и осознавая, для того чтобы обрести такой тип уверенности, который невозможно пошатнуть: уверенность в том, что ваше знание действительно является правдой.

Довод причинности

Для того чтобы обрести подлинную уверенность и убежденность, необходимо исследовать, используя верное умозаключение, то, откуда возникли явления, что является причиной различных феноменов и каковы производимые ими эффекты. Если кто-то утверждает, что все сущее беспричинно, то вполне очевидно, что это не так. Не вызывает сомнений тот факт, что росток произошел из семени. Помимо семени, которое является его непосредственной причиной, должны присутствовать также и различные сопутствующие

условия, такие как почва, удобрения, влага и тому подобное. Если бы для всего, что мы видим вокруг, не требовались определенные причины и условия, тогда мы могли бы с легкостью получать урожай зимой, прямо внутри нашего амбара, без какой-либо земли, удобрений, тепла и прочего. Все процессы происходили бы подобным образом, спонтанно и хаотично.

Для всего, что происходит вокруг нас, необходимы специфические причины. Причины эти могут быть двух видов: постоянные и непостоянные. Определенные философские и религиозные системы утверждают, что этот мир был создан Творцом, или Богом. Подобная вера в Бога-Творца подразумевает, что все перемены в этом мире проистекают от такого Создателя. Творец должен создавать причины для всех тех последствий, которые мы наблюдаем в этом мире. Однако если мы взглянем на самое начало процесса сотворения мира, мы увидим, что подобное невозможно в принципе. Если мы верим в Творца, тогда этот Творец должен был создать все причины для всех последствий в этом мире, в котором мы живем. Однако мир, в котором мы живем, крайне изменчив, и различные явления возникают в нем постоянно и непрестанно. Поэтому причины возникновения этого мира не могут быть постоянными. Но если причины эти непостоянны, то это приводит нас к обсуждению трех аспектов времени: прошлого, настоящего и будущего. Прошлое – это то, что уже закончилось, прошло. Коль скоро его больше нет, как может прошлое оказывать какой-либо эффект на что бы то ни было. Прошлое не способно оказать никакого эффекта, поскольку его больше не существует. То, что мы делали в прошлом году, более не существует, поэтому оно не способно совершить какое-либо действие в настоящем. Что касается будущего, – будущее еще не наступило, поэтому как может оно оказывать какой-то эффект на то, что происходит сейчас? Сейчас его не существует. Все, что у нас остается, – это настоящее. Выполняет ли настоящее какую-нибудь функцию, делает ли оно что-либо? Мы вынуждены признать, что настоящее является ничтожно малым и незначительным феноменом, если нам вообще удастся его уловить. Даже если мы попытаемся рассмотреть этот текущий момент, который является моментом настоящего, он очень стремительно обернется прошлым, уже прошедшим моментом. Ему на смену тотчас придет следующий момент. Поэтому, даже когда мы говорим о текущем, или настоящем, моменте, это лишь чрезвычайно краткий отрезок времени, если вообще это настоящее чем-то является. На самом деле мы не вправе ожидать, что этот настоящий момент может породить и сотворить все вокруг.

Таким образом, мы начинаем понимать, что на самом деле явления не возникают беспричинно. Однако не возникают они и из постоянных или непостоянных причин, что подводит нас к пониманию того, что все вещи вокруг нас никогда даже и не начинали существовать. Они никогда не имели источника происхождения. Иными словами, они по природе своей пустотны. Несмотря на это, пребывая во власти иллюзии, мы воспринимаем явления вокруг нас как конкретные, плотные и реальные, мы видим объекты внешнего мира, проявляющимися всеми этими способами. В «Сутре сердца Праджняпарамиты» Будда утверждал: «Форма пуста». Он говорил так, потому что те объекты, которые мы видим вокруг себя и которые принимают различные формы, по природе своей пусты в том смысле, что они никогда не начинали существовать. Они никогда не возникали, и именно поэтому в следующей строке сутры Будда говорит: «Пустота есть форма». Форма, проявляющаяся в нашем восприятии всеми этими разнообразными способами, по сути своей – несуществующая и нереальная. Но являясь пустотной, она тем не менее проявляется в виде

формы. Поэтому форма эта является в действительности формой пустотности. Пустотность есть форма. Затем Будда говорит: «Нет формы отдельно от пустотности». Это указывает на то, что пустотность и форма обладают одной и той же сущностной природой. Они совершенно неотделимы друг от друга. Это подобно тому, что происходит с нами, когда мы спим и видим сны. Если во сне мы видим слона, слон этот в действительности не существует. Попытавшись обнаружить его сущность, мы убедимся в том, что реального слона там не существует. Его попросту нет. Налицо отсутствие слона, но в то же самое время вы его видите. Несуществование слона и восприятие нами слона во сне не являются двумя отличными вещами. Они суть одно. На этом примере мы можем понять то, каким образом природа всего сущего пустотна. Целью второй стадии праджни, осмысления, является развитие убежденности, или уверенности, в пустотности всех внешних объектов и явлений.

Мы увидели, как посредством процесса осмысления мы приходим к непоколебимой уверенности. Эта уверенность вырабатывалась нами посредством детального исследования, обдумывания, аналитического изучения, но когда подобная уверенность уже обретена и присутствует в нас, тогда все, что нам остается делать, – это пребывать в состоянии этой ясной, чистой уверенности и попросту медитировать в нем. Именно так культивируется понимание, происходящее из медитации. Так развивается этот наиболее утонченный аспект мудрости. Благодаря этому наше понимание будет становиться все более и более ясным, все более и более глубоким и стабильным.

Вопросы

Вопрос: Я не вполне разобрался с доводом о постоянной причине. Не могли бы вы прояснить этот вопрос?

Ответ Ринпоче: Когда мы говорим, что нечто является постоянным, это подразумевает, что в данном объекте не происходит никаких перемен. Однако когда мы говорим об эффекте, или результате, обыкновенно они возникают вследствие перемен и сами по себе не являются чем-то статичным или постоянным. Порой объект возникает и присутствует здесь, перед нами, а порой его нет. Так мы можем вырастить и собрать урожай летом, однако мы не получим никакого урожая зимой. Если бы причина являлась феноменом постоянным, тогда всегда, во все времена она производила бы результат. Мы имели бы урожай и зимой, и летом, имели бы его постоянно, поскольку его причина также присутствовала бы постоянно, всегда производя соответствующий результат. Если же, как мы говорили ранее, причина отсутствовала бы вовсе, тогда мы никогда не получили бы соответствующего результата. Просто не существовало бы такой вещи, как урожай. Однако все мы можем видеть, что это не так. Иногда плод, или результат, имеет место, иногда он отсутствует, и это означает, что мы вынуждены вернуться к исходной альтернативе непостоянства, а она вполне очевидно устраняет саму возможность существования постоянной причины.

Вопрос: Не могли бы вы объяснить, почему буддисты не верят в Бога-Творца?

Ответ Ринпоче: Некоторые религии и философии говорят о Творце вселенной. Эта вера подразумевает, что «он сотворил все вокруг». Им сотворена внешняя неодушевленная вселенная, и он же определяет условия существования в ней живых существ. Им сотворены

их счастье и их страдания. Такой Творец объявляется постоянным, что означает его постоянное присутствие и создание этой вселенной, которое испытывается или переживается населяющими ее живыми существами. Однако если утверждать, что подобный Творец постоянен, тогда все вокруг нас должно оставаться неизменным. Все должно оставаться таким, как есть, во все времена. Если этот Бог-Творец действительно постоянен, тогда в любой момент времени все должно оставаться в точности таким же. Никаким переменам не должно быть места. Если же мы наблюдаем те перемены, которые происходят вокруг нас, то это автоматически означает, что он непостоянен. Именно поэтому данная концепция постоянного Бога-Творца не выдерживает логического анализа. Она ошибочна.

Вопрос: Христиане утверждают, что Христос жив, но разве это не делает его постоянным?

Ответ Ринпоче: Даже если кто-то утверждает, что Христос по-прежнему жив, это вовсе не означает, что он постоянен. Здесь происходит смешение двух разных понятий. Когда мы говорим «постоянен», «перманентен» или «статичен», мы не говорим в терминах того, жив кто-то или мертв. В данном контексте важно то, происходят ли в этом объекте перемены или нет. Таков уровень процессов, который интересует нас в разговорах о постоянстве или непостоянстве, отсутствие или присутствие изменений или перемен.

Вопрос: Разве не может постоянный Творец создать перемены?

Ответ Ринпоче: Кажется, что подобное невозможно в силу того, что когда нечто является постоянным – это прямая и полная противоположность изменениям. Когда мы говорим «постоянный», «статичный», это означает «неизменный». Если мы посмотрим на те явления, которые окружают нас в этом мире, мы увидим, что они подвержены постоянным переменам. Так, если у нас имеется чашка, и от нее откалывается крохотный кусочек, это более не та же самая чашка. Если она уже не та, это значит, что она изменилась. Вот что такое непостоянство. Следовательно, она непостоянна. Если сегодня мы пишем, а вчера мы не писали, это также означает присутствие в нас перемены, и это также проявление непостоянства.

Подобно этому мир, который мы наблюдаем сегодня, не является тем миром, который был вчера: налицо перемены. И коль скоро перемены имеют место – это означает: не может существовать того, кто бы создал этот мир, потому что в противном случае этот мир никогда бы не изменялся. Если бы существовал такой постоянный Творец, вещи в мире никогда не изменялись бы, в нем не происходило бы перемен. Поэтому постоянный Творец и очевидные перемены в мире – понятия, противоречащие друг другу и взаимоисключающие.

Вопрос: Безусловно, постоянное созидание или творение по определению подразумевает перемену. Как вы можете постоянно творить, ничего при этом не меняя?

Ответ Ринпоче: Если мир создается заново и по иному каждый день, тогда это будет автоматически означать, что в нем присутствуют перемены, что он непостоянен.

Вопрос: А что тогда мешает нам предположить, что за этим процессом стоит некая сила, осуществляющая эти перемены?

Ответ Ринпоче: Это не означает, что силой этой не может быть некий Творец; это означает, что нет место вечному или неизменному Творцу, поскольку в мире налицо перемены.

Вопрос: Миллионы живых существ обитали на этой земле, и миллионам еще предстоит жить на ней в будущем. Настолько я понимаю, в самом этом процессе перемен присутствует некий аспект постоянства.

Ответ Ринпоче: Нет, мы не можем утверждать, что процесс постоянен, поскольку такое утверждение подразумевает: все, что приходит на смену уходящему, в точности идентично ему. Это подобно тому, как если бы прошлогодняя весна возвращалась в этом году в точности такой же. А это невозможно. Если вы посмотрите, к примеру, на дерево, то дерево этой весной может быть полтора метра в обхвате, в будущем году оно может быть уже на двадцать сантиметров толще, а еще через год и все два метра в обхвате. Итак, это уже не то же самое дерево и не та же самая весна. Что-то действительно возвращается, но это уже не в точности то же самое явление. Мы не можем утверждать, что это совершенно та же самая вещь, поэтому явление это непостоянное. Весна, приходящая на следующий год, это уже другая весна.

Вопрос: Но процесс повторяется вновь, что бы эта весна ни делала.

Ответ Ринпоче: Нет, процесс не повторяется. Если бы процесс действительно повторялся в точности, то весна должна была бы быть в точности одинаковой, идентичной каждый год. Но каждый год это новая, другая весна. Поэтому мы не можем говорить о повторении процесса, но говорим о двух отличных процессах.

Вопрос: А причины непостоянства постоянны?

Ответ Ринпоче: Нет. Даже причины непостоянства непостоянны. Если мы возьмем для примера ребенка, то очевидно, что ребенок непостоянен, как непостоянна и его мать. Поэтому непостоянен результат и непостоянна причина.

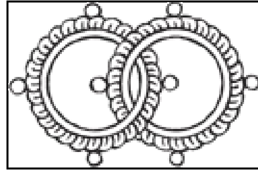
Вопрос: Дхармакайя является своего рода постоянным феноменом, тогда как Самбхогакайя и Нирманакайя базируются на Дхармакайе, поэтому, иными словами, можно сказать, что Нирманакайя проявляется спонтанно и без усилий, поэтому это не имеет значения. Итак, она порождается Дхармакайей, которая, по сути, объявляется постоянной, а сама всякий раз отлична.

Ответ Ринпоче: В данном контексте мы говорим с вами о непостоянстве, призванном опровергнуть идею истинного постоянства. Постоянства, которое полагает вещи истинно существующими, материальными, реальными. То непостоянство, которое мы здесь обсуждаем, призвано опровергнуть веру в реальное, плотное, овеществленное бытие. Когда мы говорим о том, что Дхармакайя постоянна, мы говорим об этом в том смысле, что пустотность Дхармакайи присутствует в ней постоянно, все время. Мы не говорим здесь о том, что Дхармакайя является неким реальным, конкретным, материальным феноменом.

Вопрос: Я думаю, что понятие «Бог» относится к Дхармакайе, а не к власти богов как вы это перевели. Тот бог, в которого верит католическая церковь, может просто относиться к Дхармакайе.

Ответ Ринпоче: Допустим, некто, будь он христианином или человеком, придерживающимся других воззрений, воспринимает Бога как нечто лишенное истинного и реального существования. Если воспринимать его как пустотность, тогда, конечно, он будет постоянен. Однако если люди воспринимают его или верят в него как в некую реальную или материальную сущность, тогда он должен быть непостоянен.

Часть II. Медитация Срединного пути



Глава 4. Девять стадий сосредоточения ума

Изучая систему медитации Срединного пути, мы узнали, что первым шагом на этом пути является порождение и практика сочувствия. Вторым шагом является развитие Бодхичитты, устремленности к просветлению во благо всех живых существ. Третьим шагом является культивация знания и понимания в его наивысшей форме, праджне. Реализуется он посредством изучения, осмысления и, наконец, медитации. Мы узнали о том, что первые два шага, а именно изучение и осмысление, предназначены для того, чтобы помочь нам развить непоколебимую уверенность в знании того, как все феномены существуют на самом деле. Нам не следует принимать их существование на веру, довольствуясь лишь тем, как они являются нашему уму. Обретя эту непоколебимую уверенность, далее мы учимся тому, как позволить своему уму пребывать в ней. Итак, посредством изучения мы приобретаем уверенное знание, а посредством обдумывания, или осмысления, мы делаем эту уверенность исключительно ясной, неотъемлемой частью нашего сознания. Обретя такую ясную убежденность, мы учимся тому, как погрузить свой ум в эту пустотность. Именно это мы и обсудим с вами сегодня. Существует девять различных способов достичь этого.

Девять стадий сосредоточения ума

Существует девять способов, с помощью которых практикующий может позволить своему уму пребывать в убежденности в том, что феномены пустотны, или лишены истинного самобытия. Первая стадия именуется «помещение». И означает попросту помещение, или расположение, ума.

Прежде всего в практикующем должна присутствовать уверенность относительно природы всего сущего. Уверенность в том, что подлинной природой феноменов является пустотность, свободная от всяких крайностей, находящаяся за пределами всех концептуальных измышлений, и одновременно с этим понимание того, что пустотность не есть ничто или полный вакуум, но представляет собой явление исключительной ясности и светоносности. Такова эта уверенность в природе феноменов в соответствии с учением Срединного пути. Первый шаг состоит в том, чтобы позволить уму пребывать в этой ясной убежденности посредством помещения на нее фокуса внимания без каких-либо помех в виде случайных мыслей.

Следующая стадия именуется «непрерывное пребывание». Вначале мы сможем внутренне пребывать в этой убежденности лишь краткий промежуток времени. Второй шаг состоит в том, чтобы научиться продлевать это пребывание, делая нашу медитацию более долгой.

Когда мы научимся продлевать нашу медитацию, тогда следующей проблемой явится вторжение наших мыслей, которые будут занимать собой довольно существенные отрезки времени. Мысли эти могут принимать различные формы, например воспоминаний о прошлом, размышлений о будущем и мыслей настоящего момента. Попав под влияние этих мыслей, мы оставляем или забываем поток нашего уверенного знания, устремляясь туда, куда нас увлекает поток желаний, и концентрация наша постепенно сходит на нет. Наш ум последует туда, куда будут звать его мысли, и мы забудем объект нашей медитации.

Третьей стадией медитации является возобновление пребывания ума на избранном

объекте. Мы должны вернуть наш ум обратно, вновь поместив его в достигнутую погруженность. Это тот момент, когда мы должны сказать себе: «Вот появилась мысль; и я забыл о том, что мне надлежало делать». Это тот момент, когда мы признаемся себе в наличии отвлекающей мысли. Мы распознаем ее как таковую, но в то же самое время мы не вовлекаемся в процесс энергичного различения и суждения касательно самой мысли, погружаясь в ее содержание. Мы не говорим себе: «Это хорошая мысль» или «Это плохая мысль, и теперь моя медитация никуда не годится». Мы не делаем подобных выводов, мы попросту расслабляемся, позволяя мыслям исчезнуть, после чего возвращаемся в эту изначальную погруженность, помещая свой ум в ту самую уверенность, или определенность, с которой мы начинали.

Четвертая стадия этой медитации именуется «подлинная погруженность» или «еще большее погружение». В общем и целом, это схожее состояние, однако более интенсивное. Когда мы взираем на природу своего ума, мысли то и дело проявляются. Иногда нам может показаться, что эти мысли довольно хороши, что они интересны. В другой ситуации нам может показаться, что эти мысли – источник проблемы, потому что мы постоянно думаем: «Это нехорошо, так я несчастлив. Мне нужно то, мне необходимо это». Под воздействием всех этих мыслей ум наш будет чувствовать постоянное беспокойство, в нем будет отсутствовать умиротворенность, и он будет испытывать чувство дискомфорта, проблемы и сложности. Здесь, на этой четвертой стадии медитации, правильным поведением будет попросту отбрасывание мыслей как таковых, нужно просто оставить их в покое. Мы не пытаемся остановить мысль силой, но мы пытаемся попросту позволить ей уйти. Если у нас это получится, то наша отвлеченность растворится сама собой, она исчезнет, и на ее месте останется ощущение удовлетворенности, радости, счастья, расслабленности и внутреннего мира. Цель этой четвертой стадии – вновь погрузиться в это спокойное переживание, которое возникло в нас, когда мы сумели позволить мыслям уйти. Итак, когда мы позволяем мыслям уйти, в нас рождается очень спокойное, расслабленное и приятное переживание.

Пятая стадия именуется «тренировка ума» или «укрощение ума». Когда мы не выполняем медитацию, например устроили перерыв или занимаемся чем-то еще, целью этого пятого шага является памятование, ясное памятование о полезности и благости медитации, памятование о том, что медитация приносит нам великую радость, расслабленность, внутреннюю умиротворенность и счастье в короткой перспективе. В долгой же перспективе медитация способна устранить всякую негативность и помочь нам обрести подлинный внутренний мир, означающий окончание всех страданий. Итак, нам следует всегда помнить об этих качествах медитации, а также помнить о тех ощущениях счастья, покоя и расслабленности, которые мы испытываем во время медитации. Если нам удается пребывать в состоянии памятования обо всех этих факторах в постмедитативном периоде, то мы сможем развить подлинное уважение и по достоинству оценить то, чем является медитация. Это позволит нам легко и естественно вновь погрузиться в медитативное состояние. Если мы добьемся этого, тогда медитация наша станет естественным образом протекать легче. Препятствия, принимающие форму различных мыслей, сами исчезнут с нашего пути. Таким образом, смысл осознавания благих качеств и позитивных состояний медитации состоит в том, чтобы научиться по достоинству ценить эту практику и развить в себе склонность и стремление к медитации. Все это делает медитацию более легкой и одновременно более эффективной практикой.

Шестая стадия медитации именуется «умиротворение». Выполняемое на этой стадии

очень напоминает то, чем мы занимались на предыдущей стадии укрощения ума. Смысл в том, чтобы сделать наш ум более работоспособным через оценку благих качеств медитации, что позволит нам медитировать легче. Цель идентична, однако достигается она несколько иначе.

Умиротворение достигается посредством осознавания разрушительных последствий мыслей и отвлеченности ума. Нам необходимо осознать, что, когда мы не медитируем и попадаем под влияние мыслей, ум наш возбуждается и приходит в волнение. Когда ум наш пребывает в состоянии возбужденности, мы не в состоянии функционировать должным образом и впадаем во всевозможные негативные состояния. В долгой перспективе, если ум наш чрезвычайно возбужден, мы не сможем медитировать должным образом. Мы не сможем устранить негативные факторы, которые необходимо устранить, и в конечном итоге будем не способны достичь состояния Будды. Таким образом, шестая стадия состоит в размышлении о негативных последствиях мыслей и отвлечений. Эти размышления приведут наш ум к такому состоянию, в котором он не захочет больше вовлекаться в мысли и следовать за ними. Таким образом, мы видим, что эта стадия достигает такого же эффекта что и предыдущая, но посредством иных техник.

Седьмая стадия именуется «полное умиротворение». Это тот же самый тибетский термин, который ранее использовался в наименовании «умиротворение», однако здесь мы продвигаемся на один шаг дальше. Предыдущие шесть стадий предназначались в первую очередь для того, чтобы повысить стабильность нашего ума. Они являлись мерами по устранению отвлеченности, зависимости от мыслей и выработки ментальной стабильности и умиротворенности как во время, так и после медитации. Однако существует опасность того, что если мы всегда говорим в терминах стабилизации ума или его концентрации, можно зайти в этом слишком далеко, слишком сильно сконцентрировав свое внимание. Результатом подобной излишней концентрации явится то, что ум наш станет довольно мутным, неясным и притупленным. Это своего рода ментальная тяжесть, и она сродни тому ощущению, которое присутствует в нас, когда мы очень утомлены. Когда эта ментальная усталость усиливается, мы проваливаемся в сон. Происходит она из приложения чрезмерных усилий в концентрации ума. Устранить это избыточное напряжение, как физическое, так и ментальное, необходимо посредством перерыва в медитации.

Восьмая и девятая стадии медитации относятся к тому, что нам следует делать и чего делать не следует, реагируя на различные изъяны, возникающие в нашей медитации. Ранее мы уже говорили о том, что в медитации могут присутствовать два основных вида ошибок: перевозбуждение ума, сопряженное с обилием мыслей, и ментальная притупленность, которая в конце концов приводит ко сну. Первым способом борьбы с этими двумя неблагоприятными условиями является осознавание того факта, что мы не прикладываем достаточных усилий по отслеживанию того, что происходит в нашей медитации. Мы не отдаем себе отчета в том, какие изъяны начинают проявляться в нашей медитации, и в результате не прилагаем достаточных усилий по избавлению от этих дефектов и улучшению нашей медитации. По сути, налицо недостаточное усилие, и противоядием этому явится повторная фокусировка и восстановление концентрации, выполняемые с целью обнаружить изъяны, возникшие в нашей медитации. Если мы убедились, что все в порядке и наша медитация хороша, тогда мы попросту остаемся в этом состоянии и позволяем ему развиваться. Но если мы обнаруживаем в нашей медитации некий изъян, то применяем для его устранения соответствующее противоядие.

Итак, может статься, что мы не прилагаем достаточных усилий в нашей медитации и это порождает определенные сложности. Однако ситуация может быть и прямо противоположной: мы прилагаем слишком много усилий. Так, медитируя, мы можем прийти к ситуации, когда ум наш не подвержен более опасности перевозбуждения, отвлеченности или притупленности. Мы достигли состояния, при котором наш ум достаточно стабилен и расслаблен. Если в подобной ситуации мы будем вторгаться в работу нашего ума, пытаясь что-то изменить в нашей медитации, это будет ошибкой. Пытаться что-то исправить в медитации нужно только тогда, когда это действительно необходимо. Но когда наш ум «нащупал» это состояние концентрации, мы должны постараться оставить его в этом вновь обретенном уравновешенном состоянии без-каких либо вторжений. Ум наш здесь подобен сосуду с мутной водой. Если вы поставите его на землю на некоторое время, взвесь, которая делает воду мутной, осядет и уляжется на дно сама собой. Подобно этому, нам необходимо перефокусировать, вновь сконцентрировать свой ум, когда в медитации присутствуют дефекты, такие как перевозбужденность или притупленность. Но когда ум наш вновь входит в сбалансированное состояние, нам следует просто оставить его пребывать в этой уравновешенности, без каких-либо дополнительных воздействий и интервенций. Вот почему эта девятая стадия именуется «уравновешенное пребывание ума».

Применение девяти стадий медитации

Каким образом нам следует применять эти девять стадий медитации? Нам следует пройти их все поочередно, одну за другой, начиная с первой стадии помещения ума в то уверенное знание, или убежденность, которую мы обрели относительно подлинной природы феноменов. Итак, мы обладаем этой основополагающей уверенностью и затем учимся тому, как помещать наш ум в это состояние на краткий период времени. Мы повторяем эту практику многократно до тех пор, пока это действие не станет для нас довольно привычным. Приобретя опыт и освоившись на этой стадии, мы можем продолжить, перейдя ко второй стадии, суть которой состоит в продлении этого переживания посредством увеличения периода времени, в течение которого мы позволяем уму пребывать в этой основополагающей уверенности относительно природы явлений.

Третья стадия касается того, что необходимо делать, когда мысли появляются в нашей медитации. На этой стадии мы помещаем ум обратно в медитативную погруженность, пытаясь сделать нашу медитацию более стабильной. Это будет достигнуто посредством четвертой стадии, которая по сути своей является полной погруженностью ума. На этой четвертой стадии от нас также потребуется приложение определенных усилий, когда мы будем находиться в постмедитативном состоянии. В особенности мы работаем в постмедитативном состоянии на пятой и шестой стадиях, которые являются укрощением и умиротворением ума соответственно.

На пятой и шестой стадиях мы учимся тому, как позволить мыслям уйти, как обрести более глубокую умиротворенность, как ценить качество медитации и пользу от нее, что естественным образом делает нашу практику более легкой. После этого мы используем седьмую стадию, устраняющую проблемы возбужденности или притупленности, с которыми мы можем столкнуться во время медитации. Таким образом, нам предстоит научиться концентрировать внимание и более эффективно фокусировать свой ум, когда в этом

возникнет необходимость. Затем на последних двух стадиях мы учимся тому, как не вмешиваться в процесс, когда ум пребывает в правильном состоянии ментального равновесия.

Если мы станем использовать все эти девять стадий, то наша медитация будет продвигаться вперед без каких-либо серьезных проблем. Как уже говорилось ранее, медитация бывает двух видов: аналитическая и стабилизирующая. В данном контексте мы говорим в основном об аналитической медитации, потому что это та медитация, которая может стать весьма стабильной. Аналитическая медитация – это традиционный способ медитации, который преподан в сутрах, и данный факт не оставляет никакого места для ошибок и недопонимания. Не существует опасности того, что ваша аналитическая медитация закончится тем, что принято именовать «медитацией тупости». В стабилизирующей медитации мы можем время от времени, эпизодически, видеть непосредственную природу нашего ума. Нас действительно могут посещать подобные прозрения, однако в стабилизирующей медитации также присутствует и опасность того, что мы в реальности не увидим в ней ничего и впадем в довольно абстрактное, пустое и невежественное состояние, не являющееся особенно продуктивным.

Итак, в процессе, описанном здесь, мы начинаем с обучения, направленного на обретение понимания того, чем является путь. Затем мы осмысливаем, или обдумываем, полученные знания, обретая необходимую уверенность в познаниях относительно природы реальности. Обладая таким уверенным знанием, мы учимся тому, как погружать свой ум в это уверенное знание. Если мы используем подобный метод в своей медитации, мы никогда не скатимся в «медитацию тупости».

Медитация прямого исследования ума

Существует два различных способа интегрировать нашу медитацию в путь. Первый – это интегрировать логическое исследование, или анализ, в путь. Когда практикующий обрел достоверное знание относительно природы реальности посредством логического исследования, он принимает его в качестве объекта медитации и погружается в него вновь и вновь до тех пор, пока оно не станет исключительно ясным, продолжая углубляться и развиваться.

Другой аспект состоит в интеграции прямого постижения в путь, как это делается в медитации Ваджраяны. Данная медитация именуется стабилизирующей медитацией, медитацией «положения» или «прямого взора на ум», и она не относится к техникам Срединного пути. Практикующий смотрит прямо на природу своего ума и узнает собственный ум, который является выражением абсолютной природы всего сущего. Это становится основной практикой йогина и является наивысшим аспектом медитации. Первый метод, подразумевающий использование логического постижения, весьма полезен, поскольку он делает нашу медитацию очень стабильной. Этот путь описывается во всех путях медитации уровня сутры, включая и медитацию Срединного пути. Не следует думать, что это некий ущербный или неполноценный способ медитации, потому что он на самом деле весьма полезен и делает наш ум предельно стабильным.

С другой стороны, техника Ваджраяны, состоящая в прямом постижении ума, также исключительно полезна, потому что она позволяет нам достичь этого результата очень

быстро. Она именуется «кратким путем». На самом деле наилучшей медитацией является сочетание этих двух методов. Так, время от времени мы используем технику краткого пути или прямого постижения, а затем используем технику медитации Срединного пути, которая задействует опосредованное постижение. Если практикующий использует оба эти способа медитации, он сможет сделать свой ум крайне стабильным и будет быстро продвигаться по пути.

Те техники, которые я сам использовал в медитации Ваджраяны, в основном базировались на медитации Йидама с использованием визуализации Будда-форм[13]. Данные техники развивают нашу способность медитировать. Также метод Ваджраяны может быть основан на нашей преданности, культивируемой в практике медитации Гуру-йоги, в которой практикующий развивает доверие и преданность по отношению к своему наставнику, или Гуру. Это еще один способ добиться прогресса в медитации.

Собирание благой заслуги

В дополнение к тем медитативным практикам, которые описываются в традиции Срединного пути, существуют также различные активности, или действия, которые мы можем выполнять, для того чтобы быстрее совершенствоваться в медитации. По сути, это различные виды благих деяний и накопление благой заслуги. Накопление благой заслуги подразумевает такие действия, как совершение подношений, пожелания к Трем драгоценностям, представленным изображениями тела, речи и ума Будды и т. п. Сюда также входит медитация на сочувствие по отношению ко всем живым существам, и, когда наше сочувствие достаточно развито, – добавляются действия, направленные на принесение пользы другим живым существам и их защиту.

Накопление благой заслуги описывается посредством объяснения шести *парамит* (совершенств или запредельных деяний). К ним относится *щедрость*, которая может проявляться в форме дарования другим того, чем мы обладаем, дарования им защиты от страха, материальных подношений или дарования наставлений в Дхарме. Также к парамитам относится практика *безупречной нравственности*, которая состоит в принятии всех монашеских обетов или принятии на себя обетов мирянина[14]. Это не обязательно означает принятие их на всю свою жизнь. Речь может идти о временном следовании обетам в течение месяца или даже нескольких дней. Определяющим фактором здесь является данное нами обещание поступать определенным позитивным образом, избегая при этом негативного образа действий в течение установленного промежутка времени.

Еще одним способом накопления благой заслуги в медитации Срединного пути является развитие терпения, или смирения, которое состоит в попытке искоренения в себе всех аспектов негативности, в особенности гнева. Каждый день мы можем прилагать определенные усилия в направлении искоренения собственного гнева. Мы можем принять решение выделять каждый день некоторое время, в течение которого мы приложим особые усилия к тому, чтобы не гневаться. Также мы можем попытаться размышлять о том вреде и той опасности, которые таит в себе гнев. Это способно породить в нас непоколебимую убежденность в порочности и пагубности гнева. Практикуя подобным образом, мы заметим естественную тенденцию убывания в нас гнева в силу одного лишь осознавания нами его деструктивности. Таков еще один способ накопления нами благой заслуги – через практику

смиренного терпения. Затем мы также можем практиковать радостное усердие, или энтузиазм, медитацию и знание-мудрость, которые развиваются посредством всех практик, перечисленных выше.

В дополнение к собственно медитативным техникам, если мы действительно хотим, чтобы медитация развивалась внутри нас, нам придется выполнять практики по накоплению благой заслуги, потому что именно они приводят к умиротворению ума, которое является важным подспорьем в практике медитации.

Глава 5. Препятствия в медитации и соответствующие им противоядия

Изучая медитацию Срединного пути, мы увидели, что подготовка к непосредственной медитации состоит в медитации на сочувствие и намерение развить в себе мысль Бодхичитты. Сама практика может быть названа развитием мудрости-праджни или развитием постижения пустотности. Праджня развивается тремя способами: посредством изучения, посредством осмысления и, наконец, с помощью медитации.

В предыдущей главе мы рассмотрели, как необходимо развивать уверенное знание в отношении пустотности феноменов, которое было обретено нами в процессе изучения и размышлений. Мы также стремимся стабилизировать свой ум, что достигается посредством девяти стадий. В конце этого пути мы достигаем состояния, при котором, обнаружив изъяны в нашей медитации, мы усилим свое сосредоточение, но если ум наш сбалансирован, мы попросту продолжаем пребывать в этом состоянии внутренней уравновешенности.

Каковы эти изъяны, которые могут возникнуть в нашей медитации, и как следует их устранить? И если существуют определенные положительные качества медитации, то как именно следует их усилить? Мы можем ответить на эти вопросы, описав шесть основных препятствий, которые способны потревожить нашу медитацию, и восемь различных техник, которые могут быть использованы для того, чтобы преодолеть эти шесть основных препятствий.

Шесть препятствий, встречающихся в медитации

Первое препятствие, с которым мы сталкиваемся в медитации, – это лень. Основной целью наших медитативных упражнений является развитие привычки ума к медитативному состоянию. Однако мы пребывали в обусловленном бытии (санскр. *сансара*) столь долго, что в нас сформировались весьма устойчивые дурные привычки. Очень сложно изменить эти привычки в одночасье. На самом деле потребуются серьезные усилия для того, чтобы преодолеть эти дурные привычки, утвердив на их месте новые, позитивные. Если мы окажемся во власти лени, для нас будет довольно сложно медитировать по той простой причине, что нам не будет этого хотеться. Мы будем говорить себе: «Но у меня ведь нет времени на медитацию». И даже если у нас будет свободное время, мы подумаем: «Пожалуй, сегодня не буду этим заниматься. Помедитирую завтра». И даже получив возможность медитировать, мы будем чувствовать: «Что-то не хочется мне заниматься этим прямо сейчас. Неподходящее для этого время». И даже если мы вплотную подойдем к тому, чтобы сесть и медитировать, занятие это не станет для нас слишком радостным. Мы не будем чувствовать, что это то, чем нам приятно заниматься. И все это из-за нашей лени.

Именно лень убивает в нас желание медитировать, и именно по этой причине мы так и не приступаем к практике медитации.

И даже если мы заставим себя начать медитировать, наша лень не позволит нам успешно закончить этот процесс. Вместо того чтобы выполнить хорошую длинную сессию медитации, мы ограничимся короткой. А медитируя, не заинтересованные в том, чем занимаемся, мы не добьемся ясной и стабильной медитации. Мы станем судорожно

гоняться за цепочками мыслей, и медитация наша будет наполнена всевозможными препятствиями. Вместо изобилия благих качеств и малого числа препятствий она будет прямо-таки кишеть ими. И все это по вине той же проблемы, лености, которая делает нас незаинтересованными в медитации. В нас нет подлинного желания медитировать.

По сути, леность является серьезным препятствием в любом нашем начинании. Если мы поставили перед собой определенную цель и затем стали жертвой лености, то, безусловно, леность эта явится серьезной преградой для достижения намеченной цели. Верно это как в начинаниях духовных, так и в любых мирских проектах. Леность является камнем преткновения и серьезным препятствием для рождения в нашем уме подлинной медитации.

Следующим серьезным препятствием, которое может возникнуть в нашей медитации, является забывчивость, в особенности выражающаяся в том, что мы забываем объект нашей медитации. Виной тому – недостаток памятования. Подобная забывчивость означает, что медитирующий либо забыл о качествах медитации, не помнит, каковы они, либо забыл наставления о том, как именно надо медитировать. Мы также можем забыть о том, как следует медитировать, что является целью медитации или какова польза, получаемая нами от медитации. Когда мы забываем что-либо из этого, наша медитация перестает быть корректной. Памятуя же об этих факторах, мы делаем нашу медитацию все более и более ясной.

Забывчивость может принимать две формы. Первая означает, что вы совершенно забыли данные вам наставления по медитации, как прозвучавшие слова, так и их смысл. Другая форма забывчивости означает, что вы все еще помните слова наставлений, но забыли то, как применять на практике эти инструкции. Таким образом, получив наставления по медитации от вашего учителя, вы совершенно забываете применять их на практике в собственной медитации. Результатом подобной забывчивости явится то, что вы сами лишите себя инструментов, или методов, которые позволят вам преуспеть в медитации.

Эти два первых препятствия, леность и забывчивость в отношении наставлений по медитации, вместе образуют группу препятствий к началу практики медитации. Они не позволяют нам начать медитировать. Третье и четвертое препятствия, именующиеся сонливостью и возбужденностью, возникают уже в процессе самой медитации. Они не явятся препятствием для начала нами практики медитации. Однако когда мы уже начали медитировать, они не позволят нашей медитации стать ясной и стабильной.

Третье препятствие, сонливость, не позволяет нашей медитации стать ясной. Подобный недостаток ясности в сознании может принять множество различных форм. Первая и наиболее мягкая форма – это легкая затуманенность, при которой ум наш немного теряет качество ясности. Становясь более очевидным, это состояние приобретает форму летаргического ступора, в котором ум наш становится очень тяжелым и сонливым. Если так будет продолжаться и далее, это приведет к засыпанию и полному краху нашей медитации. Препятствие это возникает в тот момент, когда сонливость приходит в наш ум и медитация теряет качество ясности. Итак, данное препятствие является изъяном, нарушающим ясность нашей медитации.

Четвертое препятствие именуется «возбужденность». Дословно на тибетском термин этот переводится как «дикость» – в этом состоянии мы не способны ничего поделать с нашим умом. Мы не в состоянии более контролировать наш ум, он дичает в том смысле, что начинает постоянно генерировать различного рода мысли. Мы можем увлечься

размышлениями о том, что происходило в прошлом, что будет происходить в будущем, или о том, что происходит в настоящий момент. Даже если мы вознамеримся несколько стабилизировать свой ум, у нас ничего не получится, и он вновь устремится за очередной цепочкой мыслей, порождая эмоции гнева, зависти, страстного желания или иных мирских устремлений. Впав в подобное состояние ментального возбуждения, крайне сложно вновь обрести ясность медитации. Мы просто следуем от одной мысли к другой, и это превращается в серьезное препятствие к стабильности нашей медитации.

Пятый фактор, препятствующий развитию медитации, именуется «недостатком усилия». Для того чтобы обеспечить прогресс в медитации, мы должны избавиться от всех тех изъянов, которые мы в ней обнаруживаем, и, напротив, приложить все необходимые усилия для развития всех ее положительных аспектов. Все это требует от нас определенной доли усилий, или усердия. Мы начинаем с того, что изучаем качество нашей медитации, чтобы убедиться в том, все ли с ней в порядке. Обнаружив, что что-то не так, мы должны досконально разобраться, что же именно происходит. Является ли причиной сложившейся ситуации лень, забывчивость, сонливость или возбужденность. После того как мы верно идентифицировали проблему, необходимо приложить адекватные усилия, для того чтобы эту проблему устранить. Следовательно, мы применяем соответствующее противоядие, призванное устранить обнаруженный изъян. Однако если мы не прилагаем должных усилий в этом направлении, все эти изъяны и недостатки останутся в нашей медитации, и ее качество никоим образом не улучшится, что явится очевидным препятствием на нашем пути.

Шестое препятствие именуется «излишним усилием». Подобное может иметь место, когда мы постоянно исследуем, проверяем и анализируем нашу медитацию, всегда подозревая, что что-то идет не так, и постоянно пытаясь что-то в ней изменить. Вместо этого нам следует проверять свою медитацию лишь время от времени, для того чтобы убедиться, присутствует ли в ней опасность возникновения ошибки. Если же таковой опасности не существует, нам следует попросту оставить все как есть. Нет нужды постоянно вмешиваться в этот процесс и пытаться что-то менять. Ведь основная цель нашей медитации – позволить уму спокойно пребывать, оставаться совершенно расслабленным. Это возможно только в том случае, если ум наш не подвержен влиянию какого-либо из факторов, перечисленных выше. Итак, когда ум пребывает в крайне расслабленном и умиротворенном состоянии, нам следует предоставить ему возможность пребывать в этом состоянии, никоим образом не вторгаясь и не нарушая его уравновешенности.

Таким образом, описываются шесть основных проблем, с которыми мы можем столкнуться в практике медитации. Первые две проблемы являются препятствием к началу медитации, последующие две относятся к препятствиям собственно медитации, тогда как два последних фактора препятствуют прогрессу в медитации. Вполне естественно, что в дополнение к этому мы можем обнаружить массу различных ошибок и проблем, с которыми сталкивается медитирующий. Однако по большому счету все они так или иначе относятся к одному из этих шести видов препятствий. Нам следует детально изучать эти шесть основных препятствий, с тем чтобы встретившись с ними в медитации, мы могли их верно идентифицировать. Точно определив суть возникшей проблемы, мы будем знать, какое противоядие следует применить. Если мы не обнаружим ни одного из этих препятствий в нашей медитации, тогда мы можем попросту позволить своему уму пребывать в естественном расслабленном состоянии. Однако если мы не знаем, каковы эти шесть препятствий и каким образом следует их устранять, мы не разовьем качество ясности, не

увидим прогресса и не достигнем многого в своей медитативной практике.

Восемь противоядий, применяемых в медитации

Рассмотрев шесть препятствий, теперь давайте изучим восемь противоядий, устраняющих эти проблемы. Существует четыре противоядия, направленных на устранение лености, а именно: достойная оценка, вдохновение, усердие и работоспособность. Достойная оценка, первое противоядие, состоит в том, что мы действительно ценим, осознаем благие качества и достоинства рассматриваемого объекта, понимаем, насколько он хорош и полезен, и устремляемся к нему с интересом и приязнью. Нам следует вырабатывать в себе подобную оценку по отношению к медитации, поскольку именно она наполнит нас решимостью выполнять практику. Если вы не практикуете, то ум ваш будет становиться все менее и менее работоспособным, производя все большее количество проблем и страданий. Практика медитации, тренирующая ум, сделает его очень ровным, податливым, умиротворенным и расслабленным.

Медитация принесет пользу не только вам самим, но и окружающим. Когда ум совершенно умиротворен, вам не придется испытывать большое количество трудностей, бед и иных форм страдания. Это также весьма положительно скажется и на окружающих, поскольку, будучи человеком умиротворенным, умеющим держать себя в руках, вы не будете подвержены вспышкам гнева, страстного желания или гордыни и станете настоящим другом для всех тех, кто окружает вас. Достойная оценка состоит в развитии подлинного доверия, или уверенности в благих качествах медитации, и таким образом оценка эта явится противоядием к вашей лености.

Следующее противоядие – это вдохновение, которое по-тибетски также означает «интерес». Когда вы действительно цените медитацию, в вас будет сильно желание практиковать ее, даже если вы знаете, что медитация ваша по-прежнему имеет массу изъянов. Понимая, насколько она благотворна, вы действительно будете стремиться культивировать ее внутри себя. Вы будете постоянно осознавать, что должны медитировать, и никогда не забудете выполнить свою практику. У вас будет сильное желание медитировать вновь и вновь. Подобный интерес, или вдохновенное устремление, является вторым противоядием к лености.

По достоинству оценив медитацию, мы действительно узнаем о тех достоинствах и преимуществах, которые она в себе содержит, что приводит нас ко второму противоядию, стремлению выполнять эту практику. Оценив медитацию по достоинству и породив в себе стремление медитировать, мы естественным образом обретем необходимое усердие, или рвение, в медитации. Нам не надо будет заставлять себя и уговаривать, мы не станем принуждать себя к этому занятию, мы попросту будем так сильно хотеть этого, что естественным образом начнем практику. Наделенные таким вдохновенным усердием, мы не станем откладывать свою медитативную практику в долгий ящик. Начав медитировать, преисполненные энтузиазма, мы сможем продолжить свою практику в течение длительного времени. Желание медитировать естественным образом породит в нас усердие, и день ото дня мы сможем медитировать все дольше и дольше. Усердие, таким образом, является третьим противоядием к лености.

Когда в нас присутствует это радостное усердие, рвение, этот энтузиазм к практике

медитации, ум наш естественным образом становится работоспособным, что является четвертым противоядием. Когда ум наш груб и не дисциплинирован, очень сложно заставить его делать что бы то ни было. Мы можем сказать себе: «Теперь я хочу мыслить подобным образом» или «Я хочу делать это». Однако мы не можем заставить свой ум выполнить это приказание, потому что он совершенно неуправляемый. Мы не можем поставить его себе на службу и заставить делать то, что мы хотим. Однако когда ум наш хорошо тренирован, это удастся нам без особых усилий. Когда ум наш еще не тренирован и не управляем, он будет пребывать в смятенном состоянии, думая в нерешительности: «Может быть, это и хорошо, но сделать это не в моих силах». Таким образом, мы не сможем работать со своим умом, и это явится препятствием в нашей медитации. Но как только мы научимся по достоинству ценить медитацию, радостное усердие родится в нас естественным образом. Тогда ум наш станет попросту выполнять все, что от него требуется, оставаясь при этом исключительно ясным в течение продолжительного времени.

Хорошо проиллюстрировать эту ситуацию может разговор Марпы с Миларепой, после того как тот непрерывно медитировал в течение одиннадцати месяцев. Марпа сказал: «Да, ты медитировал очень долго. Твои тело и ум могли утомиться, а медитация – утратить качество ясности. Пожалуй, тебе следует отдохнуть». На что Миларепа отвечал: «Я и помыслить не могу ни о каком ином виде отдыха, кроме того, чем я занимался», подразумевая, что его занятие и являлось наилучшей формой отдыха. Его стремление практиковать и то удовольствие, которое он получал от практики, были столь велики, что он никогда не чувствовал никакой усталости, никакого желания отдохнуть и полагал, что не существует лучшего отдыха, чем его медитативная практика. Причина, по которой Миларепа воспринимал собственную практику как наилучшую форму расслабления, состояла в том, что ум его был совершенно работоспособен, в полной мере обладая этими тремя качествами: достойной оценкой, желанием медитировать и усердием. Когда все эти три фактора присутствуют в вашем уме, лень исчезает сама собой.

Среди восьми противоядий первые четыре являются противоядиями к лености, тогда как сама леность является первым из шести препятствий. Противоядием ко второму препятствию забывчивости является памятование. Памятование означает, что практикующий остается исключительно внимательным по отношению к тому, что он делает, к пользе от правильной медитации и к изъянам медитации неправильной. Практикующий никогда не забывает об этом, постоянно удерживая это в своем уме.

Противоядием к третьему и четвертому препятствиям, сонливости и возбужденности, является шестое противоядие осознанности. Это означает, что мы в полной мере осознаем, или отдаем себе отчет в том, что происходит в нашем уме во время медитации. Таким образом, если в нашем уме присутствует множество мыслей, мы знаем об этом. Вместо того чтобы бездумно следовать за мыслями и потеряться в них, мы полностью осознаем происходящее. Если в нашей медитации присутствует сонливость или возбужденность сознания, мы также отдаем себе в этом отчет. Осознавая возникновение препятствия, практикующий может сделать все, что необходимо для его устранения. Итак, речь здесь идет о ясном осознавании происходящего в уме практикующего во время медитации. Это явится противоядием как к сонливости, так и к возбужденности.

Пятым и шестым препятствиями являются недостаточное усилие и избыточное усилие соответственно. Седьмое противоядие – это внимательность, и направлено оно на противодействие недостатку усилия. Внимательность производит дополнительное усилие в

медитации. Восьмое противоядие применяется по отношению к избыточному усилию. Это своего рода нейтральное состояние сознания, в котором ум пребывает в исключительно расслабленном состоянии, умиротворенным и без какого-либо внешнего вмешательства.

Таким образом, эти восемь противоядий к шести препятствиям предназначены для развития нашей медитации и ее ясности. Прежде всего нам следует распознать шесть препятствий, после чего мы должны применить восемь противоядий, для того чтобы избавиться от них. Эти препятствия и соответствующие им противоядия не являются какой-то выдумкой мастеров Срединного пути, а представляют собой плод духовных реализаций практикующих, одновременно являвшихся учеными и йогинами. Они практиковали то, что было преподано в сутрах Будды, и в процессе своей практики сталкивались с теми обычными проблемами, с которыми столкнется любой человек, начавший выполнять медитативную практику. Встретившись с этими трудностями, они попытались выяснить, как наилучшим образом преодолеть эти проблемы. Опираясь на собственный опыт и на те наставления, которые содержатся в учениях Будды, они выработали эту систему медитативных техник и противоядий. Описание препятствий и соответствующих им противоядий явилось естественным продуктом медитативного опыта этих великих существ.

Наиболее разумным подходом для нас явится использование этих инструментов в нашей собственной практике. В точности так, как это удалось великим адептам прошлого, мы сможем самостоятельно повторить их успех, используя плоды обретенного ими опыта. Эти наставления и инструкции не должны превратиться в объект интеллектуальных спекуляций, но стать объектом нашего собственного медитативного опыта. Если мы будем лишь разглагольствовать об этих препятствиях и противоядиях, то нам от них будет мало пользы и, напротив, это даже может привести нас к неверному пониманию и заблуждениям. Но если мы действительно применим их на собственной практике, они окажутся для нас исключительно полезными. Можно привести пример. Если кто-то спросит умного и образованного человека, никогда не бывавшего в Самье Линге[15]: «Что тебе необходимо сделать для того, чтобы попасть в Самье Линг, и что тебе следует взять с собой?». Этот человек не сможет дать адекватный ответ, потому что он никогда не бывал здесь и не останавливался в Самье Линге. Но если тот же самый вопрос задать человеку, который бывал в Самье Линге, то он ответит: «Не бери много легкой одежды, потому что климат в этом месте достаточно холодный. Погода часто портится, так что возьми что-нибудь потеплее». Тогда, прибыв в Самье Линг, этот человек подумает: «А ведь он был прав. Дело обстоит именно так». Он поймет, что совет, данный ему, был исключительно ценным, ведь благодаря ему он привез с собой все необходимые вещи. Так, совет, основанный на чьем-то личном опыте, оказывается весьма и весьма полезным. Подобно этому, те наставления, которые великие учителя и реализованные йогины прошлого дали нам относительно медитации, базируются на их собственном медитативном опыте. Попробовав применить их наставления на практике, мы убедимся в том, что все сказанное ими действительно относится к делу и они совершенно истинны. Медитируя, мы будем сталкиваться с различными проблемами, и для преодоления этих препятствий мы сможем применить верное противоядие, обнаруженное и предложенное нам этими мастерами. Итак, нам всегда следует помнить об этих препятствиях и соответствующих им противоядиям и не забывать применять их в нашей собственной медитативной практике.

Глава 6. Медитация умиротворенного пребывания Срединного пути

Создание правильного настроя

Любая истинная польза, которую мы извлекаем из практики Дхармы, целиком и полностью зависит от нашего собственного ума и от нашей собственной мотивации. Она не зависит ни от кого и ни от чего бы то было еще. Для начала нам необходимо породить в себе исключительно сильное стремление практиковать Дхарму. Если в нас отсутствует столь сильное желание практиковать, если в уме нашем по-прежнему присутствуют сомнения относительно того, полезно ли это, и чего вообще мы добьемся, выполняя эту практику, тогда вполне естественно, что многого мы не добьемся. Кроме духовного наставника, который может дать нам совет относительно того, как поступать в подобной ситуации, никто другой не сможет заставить нас изменить свой подход.

Безусловно, довольно редкой является ситуация, когда практикующий с самого начала обладает совершенно чистой мотивацией и в нем спонтанно рождается устремленность достичь просветления на благо всех живых существ. Как можем мы развить в себе подобный образ мыслей? Мы можем размышлять, как Будда ясно и наглядно продемонстрировал нам это, и о том, что Бодхичитта – это наиболее благородная и полезная мотивация, которой мы только можем обладать. Мы также можем опираться на слова Будды и других высокореализованных мастеров, для того чтобы понять необходимость порождения такой чистой мотивации и постичь ее благотворную природу. Когда мы осознали все это и стремимся поддерживать благой настрой в своем уме, мы должны пытаться вновь и вновь порождать эту чистую мотивацию. При регулярном выполнении этой практики постепенно она будет казаться нам все более легкой, потому что в нас будет присутствовать непоколебимая уверенность в полезности Бодхичитты. И в конце концов она станет возникать в нас естественно и спонтанно без какой-либо необходимости прилагать существенные усилия. Вот почему нам следует постоянно размышлять о том, что той непосредственной причиной, по которой мы практикуем, является стремление достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Причина, по которой мы стремимся получать учения, состоит в том, что с их помощью мы сможем достичь желаемой цели наиболее быстро и эффективно.

Шантидэва учил, что если практикующий стремится достичь чего бы ни было – обрести абсолютную реализацию или хотя бы освоить правильную технику медитации, первым и основополагающим условием успеха является верный настрой ума. Если с настроем ума все в порядке, тогда желаемое будет достигнуто без особых усилий. Однако если наш настрой неверный, все остальное также пойдет в неверном направлении. Пример, который приводит Шантидэва, чтобы проиллюстрировать это положение, – это пример с бешеным белым слоном. Слон исключительно могучее животное, и когда он сходит с ума, то становится чрезвычайно опасен. Подобно этому, наш ум также обладает великой силой. Сначала мы можем не отдавать себе в этом отчет, потому что при первом рассмотрении кажется, что ум ничего такого особенного не делает. Однако подумайте о том, что атомная бомба, породившая столько страха и тревог в умах человечества, была когда-то всего лишь

мыслью в уме ученого. Когда эта мысль развилась и воплотилась во что-то конкретное, она стала этим ужасным оружием, способным уничтожить всю нашу планету. Итак, наш ум очень напоминает безумного слона. Если мы позволим этому слону передвигаться как ему заблагорассудится, это станет настоящим бедствием и повлечет за собой массу разрушений. Это будет чрезвычайно опасно, ибо он не в состоянии действовать, как положено, и все его действия лишь будут вести к новым бедам. Но если мы сумеем подчинить этого слона своей воле, поставить его под контроль, тогда проблем не возникнет. Если мы укротим слона, подчиним его своей воле, тогда мы сможем использовать его силу в работе, способной принести пользу. Этот ум – наш собственный. И коль скоро он является нашим собственным умом, должно быть довольно легко вновь взять его под свой контроль. Если нам это удастся, не будет более нужды беспокоится о каком-либо страдании и мы обретем счастье. Именно поэтому в своем трактате «Вхождении на путь Бодхисаттвы» Шантидэва говорит: «Нам следует прочно привязать безумного слона ума к столбу Дхармы».

Мы убедились в том, что атомная бомба, причина стольких страхов и такого страдания, изначально содержалась в намерении чьего-то ума. Подобно этому, все, что мы испытываем в обусловленном бытии – все наши страхи, тревоги, боль и страдания, – коренятся в нашем уме, в нашем образе мыслей. Способ обретения свободы и избавления от всего этого также лежит в том образе мыслей, который мы порождаем в себе. Поэтому нам следует тренировать свой ум, приучая его к верному образу мышления. В противном случае мы так никогда и не вырвемся из этого непрерывного цикла проблем, страданий и печали. Однако если мы сможем преобразить свой ум, мы будем испытывать разнообразные проявления блага и счастья, потому что все они также проистекают из нашего ума. Итак, в данном контексте нашим приоритетом является не то, как нам следует относиться к внешним явлениям, но то, как получить контроль над собственным умом.

Существует множество различных способов тренировки ума. Раньше мы говорили о том, что в терминах относительной истины мы можем использовать порождение в уме сочувствия. В системе медитации Срединного пути мы можем использовать медитацию на основе уверенности, обретенной посредством логического исследования и осмысления.

Четыре стадии медитации умиротворенного пребывания

В Срединном пути существуют два основных вида медитации. Это медитация умиротворенного пребывания сознания (санскр. *шаматха*) и медитация особого видения (санскр. *випашьяна*). Медитация умиротворенного пребывания сознания заключается в помещении ума в состояние покоя и недопущения того, чтобы он превратился в жертву мыслей и иных негативных факторов, могущих его потревожить. Медитация особого видения состоит в исключительно ясном и живом видении абсолютной природы реальности. Медитация умиротворенного пребывания и медитация особого видения выполняются на всех уровнях медитативной практики, от уровня новичка до момента достижения полного просветления.

Медитации умиротворенного пребывания и особого видения могут быть описаны посредством четырех стадий. Первая стадия именуется «единонаправленность» и соответствует той фазе, когда начинающий медитировать развивает столь необходимую ему сильную ментальную концентрацию. Вторая стадия именуется «неусложненность» и

означает тот период времени, когда практикующий учится воспринимать подлинную природу всех феноменов прямо и неопосредованно, как свободную от всех усложнений, созданных нашими мыслями, концепциями и идеями. Третья стадия именуется «единовкусие» и разворачивается, когда практикующий переживает все явления, как имеющие в основе своей один вкус, или одну суть, в единстве их абсолютной природы. Все идентично и тождественно в этой природе. Поэтому мы и говорим, что «все одинаково на вкус». И наконец последняя стадия именуется «немедитация», потому что нет более нужды что-либо делать. Практикующий попросту погружен в абсолютную природу явлений, и поэтому ему нет нужды выполнять некую отдельную медитацию. Таковы четыре уровня практики, которые должны выполняться поэтапно, один за другим. И здесь очень полезной явится метафора лестницы или ступеней. Если мы хотим подняться наверх, мы должны постепенно подниматься по ступеням шаг за шагом. Невозможно сразу запрыгнуть на верхние ступени, не ступив на нижние. Поэтому каждый предыдущий шаг и ступень ведут к следующему шагу и следующей ступени.

Давайте более детально рассмотрим первую стадию медитации – «единонаправленность». Данная стадия посвящена развитию концентрации, и существует множество различных способов ее достижения. Во-первых, существуют определенные физические условия, сопутствующие этому, которые состоят в помещении нашего тела в семичленную медитативную позу, именуемую позой Вайрочаны[16]. Затем существуют различные способы тренировки и развития ума, различные способы развития концентрации[17]. В этой практике развития концентрации можно использовать поддержку, а можно обойтись и без таковой. Поддержка может быть внешней или внутренней. Внешняя поддержка может являться нечистым (мирским) объектом, таким как маленький камушек или кусочек дерева. Чистым внешним объектом поддержки может служить статуэтка Будды, символизирующая чистое тело Будды, или это может быть тибетский слог, символизирующий его чистую речь. Также это может быть небольшой шарик (санскр. *бинду*), являющийся символом чистого ума Будды.

Существуют также внутренние опоры, или объекты поддержки, основным из которых является наше дыхание в процессе медитации. Мы можем вести счет вдохов и выдохов или просто следить за дыханием. Существует великое многообразие техник медитации, связанных с дыханием. Это то, что именуется «базовой сидячей медитацией», выполнение которой не должно составить особой сложности. Следуя инструкциям, практикующий может выполнить их, обрести опыт и развить концентрацию.

После того как мы тренировали свой ум с использованием внешнего или внутреннего объекта поддержки, мы можем приступить к медитации без объекта поддержки или опоры. Первым шагом является порождение сильного намерения или решимости выполнять медитацию. Прежде всего необходимо привести свой ум в требуемое состояние. Если мы решили медитировать в течение месяца, тогда в течение этого месяца следует думать: «Итак, отныне я не буду впустую тратить свое время, размышляя о том, о сем, планируя будущее или обдумывая различные идеи, связанные с моей работой или другими занятиями. Я не потрачу свое время зря, занимаясь пустыми разговорами или другими обыденными делами». Это очень важно, ведь если мы постоянно заняты мыслями о нашей работе или повседневных активностях, мы не сможем медитировать должным образом, потому что все эти мысли явятся источником возбужденности сознания, создавая серьезные препятствия в нашей концентрации. Если мы принимаем решение провести десять минут, час или неделю

в медитации, прежде чем мы приступим к практике, в нас должно совершенно четко присутствовать понимание, что во время этого периода медитации мы не станем думать о чем-то ином или занимать себя какими-то другими делами. Когда мы закончили медитацию, мы можем вернуться к нашим заботам и хлопотам и выполнить все, что от нас требуется. Но до тех пор, пока мы медитируем, мы должны оставаться исключительно расслабленными и свободными от своих обычных тревог и волнений.

Итак, когда мы приступаем к медитации, очень важно сказать себе: «Теперь я собираюсь медитировать. Я не буду думать о своей работе. Я не буду думать о других своих заботах и хлопотах. Я не буду строить планы, размышляя о том и о сем. Ничто из этого не будет занимать мой ум». На телесном же уровне мы не вовлекаемся ни в одну из этих активностей. Нам также не следует вовлекаться и в разговоры с окружающими, потому что если мы начнем вести беседы, речь наша будет литься без остановки до тех пор, пока ум наш не окажется в состоянии полной возбужденности и отвлеченности. И, наконец, что касается нашего ума, мы должны принять решение всецело посвятить себя делу развития концентрации. Сколько бы времени мы для этого ни отвели, нам не следует вовлекаться в мысли и планирование того, как мы можем улучшить свою ситуацию или как мы можем наилучшим образом избавиться от проблем. Для этого полностью откажитесь от идей по планированию и обустройству окружающей реальности и решительно скажите себе, что все эти вещи более не потревожат ваш ум. Всецело посвятите себя единственной цели развития концентрации. Поместив свой ум в подобное состояние, создав в нем верный настрой, мы сможем медитировать должным образом, потому что этим мы создадим в себе то, что именуется физическим вербальным и ментальным уединением.

Когда мы медитируем, нам также следует избегать мышления в терминах прошлого, настоящего и будущего. В медитации нас часто посещают мысли о том, что случилось несколько минут назад, вчера или даже несколько лет тому назад. На ум нам будут приходить воспоминания о каких-то приятных переживаниях или о каком-то болезненном переживании, которое имело место в прошлом. Однако на самом деле все эти мысли совершенно никчемны и бесполезны, поскольку все то, что происходило в прошлом, теперь закончилось. Если мы когда-то страдали, то теперь это конкретное страдание более не существует, оно закончилось. Также в настоящем отсутствует и любая радостная и счастливая ситуация из прошлого. Она уже завершилась. Такова природа прошлого, оно не возвращается и этим подобно покойнику. Поэтому нет никакого толку думать о прошлом. Прошлое закончилось, оно не имеет более значения.

Мы также думаем о будущем, строим планы, размышляя о том, чем мы займемся завтра, что сделаем в будущем месяце или в следующем году. Мы начинаем размышлять: «Я сделаю то-то и то-то» или «Я скажу ему или ей то-то и то-то». Но все это также бесполезно, потому что все, чем мы занимаемся, – это поднимаем волны мыслей без какой-либо гарантии того, что в будущем они обретут хоть какую-нибудь реальность.

Существует одна история, которая часто используется в качестве примера в наставлениях по медитации. Однажды жил человек, который был беспросветно беден. В один прекрасный день путем непосильных трудов ему удалось заработать мешок зерна. Он был несказанно рад этому и ночью подвесил этот мешок под потолком, прямо у себя над головой, чтобы до зерна не добрались крысы. Перед тем как отойти ко сну, он стал размышлять о том, что может произойти с ним в будущем. Он был счастлив по поводу раздобытого им мешка зерна. Он думал: «Теперь-то уж я смогу обустроить свою жизнь в

этом мире. Теперь, когда у меня есть мешок зерна, я думаю, мне надо подыскать себе жену, а женившись – завести ребенка». Затем он начал размышлять о том, какое имя он даст своему ребенку, и, поскольку в окне начала подниматься луна, он подумал: «Я назову своего ребенка Славной Луной». И в этот момент веревка, на которой висел мешок, оборвалась, он упал ему на голову и убил несчастного. Эта история говорит о том, что нет нужды строить планы, потому что нашим планам не всегда суждено сбыться. В наставлениях по медитации говорится: «Не предвкушайте»[18]. Что толку лелеять надежды относительно будущего, коль скоро оно, скорее всего, не будет соответствовать вашим ожиданиям. Приступая к медитации, подумайте о том, что вы не станете будоражить свой ум мыслями о грядущем, целиком посвятив свое внимание практике.

Если мы не должны следовать за мыслями о прошлом и будущем, что же делать с мыслями о настоящем? Может показаться, что настоящее является довольно протяженным периодом времени, в особенности если мы думаем в терминах сегодняшнего дня, этого месяца или этого года. Однако, изучив этот вопрос более тщательно, мы убедимся в том, что настоящее – это всего лишь крохотный, неуловимо короткий момент времени. На самом деле оно длится лишь кратчайшее мгновение нашей мысли. Что нам следует делать в медитации – так это оставаться в этом самом мгновении мысли и попросту позволить своему уму пребывать в этом настоящем моменте. Скорее всего, мысли наши начнут разбегаться в разных направлениях. И нам покажется очень сложным остановить их, потому что на самом деле мы не обладаем контролем над ними. Однако контроль над потоком мыслей не является целью нашей медитации. Цель ее – смотреть прямо на возникающие мысли, расслабляться внутри самой мысли, что в итоге и приводит к ее исчезновению. Когда вы смотрите прямо на нее и расслабляетесь в ней, вы понимаете, что не существует такого феномена, как конкретная, плотная мысль. Она испаряется, исчезает сама по себе, подобно тому, как облака растворяются в небе.

Медитируя, мы не должны думать, что медитация означает насилие над нашим умом и принуждение его к чему-то. Медитация не является смирительной рубашкой для нашего ума, но означает максимально возможную релаксацию и расслабление внутри мыслей в каждое конкретное мгновение ментальной активности. Порой наши мысли могут иметь благое свойство, но тогда нам не следует думать: «О, это действительно хорошая мысль. Надо мне ее оставить, не следует отказываться от нее». Как только мы распознаем эту мысль, мы попросту позволяем нашему уму пребывать, отдыхая в ней, и мысль эта спонтанно исчезает сама по себе. Порой мысли наши могут оказаться неблагими, и мы подумаем: «Ах, я ужасен! Только посмотрите, о чем я думаю. Какой кошмар! Мне следует тотчас избавиться от этой негативной мысли». Однако нам опять же не следует думать подобным образом. Мы просто расслабляемся в этой мысли, и она исчезает сама собой, спонтанно. Что касается настоящего, в наставлениях говорится: «Не изменяй ничего в своем теперешнем уме. Просто пребывай в нем».

Вначале может показаться, что наши мысли довольно-таки реальны, материальны и постоянны. И мы не в силах остановить их. Виной тому наша неспособность по-настоящему исследовать свой ум. На самом деле мы совершенно заблуждаемся относительно того, что действительно происходит в нашем уме. Мы пребываем в заблуждении, ошибочно воспринимая то, что на деле является отсутствием мысли, как настоящую мысль. Присмотревшись к своему уму, мы не обнаружим в нем ничего такого, что являлось бы мыслью. Откуда возникает мысль, куда она уходит? Мысль не имеет начала, как не имеет

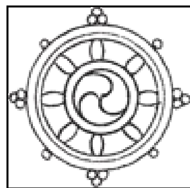
она и конца. Однако там, где мыслей не существует, мы думаем, что они имеют место. На самом деле в подлинной природе нашего ума не существует мыслей. Именно по этой причине нам нет необходимости стремиться подавлять, останавливать мысли или следовать за ними. Ведь такого феномена, как мысли, попросту не существует. По своей природе ум наш совершенно умиротворен, спокоен и расслаблен. И если мы попросту позволим ему оставаться таким, каков он есть, к чему тогда бороться с мыслями и стремиться избавиться от них. Необходимо лишь осознать тот факт, что мысли не являются результатом наших ошибок во время медитации. Мы осознаем это и начинаем переживать собственный ум в его естественном, изначальном состоянии[19].

Таблица 2

Девять уровней медитативной стабильности[20]

1. Сосредоточение ума (ум сосредотачивается на объекте медитации в течение непродолжительного времени)
2. Непрерывное пребывание ума (ум сосредотачивается на объекте медитации, затем отвлекается, после чего вновь направляется на объект)
3. Возобновленное пребывание ума (практикующий продолжает направлять ум на объект, но все еще присутствуют мысли, такие как «это важно» или «мне это нравится», препятствующие полному сосредоточению ума)
4. Подлинная погруженность ума (ум ощущается обширным и просторным, тогда как мысли кажутся лишь малозначительными возмущениями в этом просторе)
5. Укрощение ума (переживаются радость, энтузиазм и расслабление в медитации)
6. Умиротворение ума (ум кажется укрощенным, но он все еще блуждает, потому что мы по-прежнему привязаны к этим его блужданиям)
7. Полное умиротворение ума (как только в уме возникает отвлечение, практикующий тотчас применяет соответствующее противоядие)
8. Однонаправленный ум (возможно практически полное пребывание ума на объекте, однако для этого по-прежнему требуется определенное усилие)
9. Уравновешенное пребывание ума (ум просто и естественно пребывает в своей собственной природе)

Часть III. Техники работы с мышлением



Глава 7. Прорыв сквозь мысли

Наш ум – источник всего нашего счастья и всего страдания. Если мы научимся контролировать собственный ум, если мы станем его хозяином, мы обретем власть над источником собственного счастья и нам не будет нужды опираться на какой-либо внешний источник или объект, чтобы быть счастливыми. Если же, напротив, мы не контролируем свой ум, мы всегда будем становиться добычей собственных мыслей, становиться жертвой собственной негативности. И тогда, сколькими бы внешними источниками наслаждения мы ни обладали, мы никогда не сможем получить от них удовольствия. Не являясь хозяевами собственного ума, мы не сможем реализовать то, к чему стремимся, потому что внутри нас будет отсутствовать подлинная причина удовлетворенности, и мы вновь будем вынуждены столкнуться со страданием. Вот почему самым первым учением Будды было указание на важность обретения контроля над собственным умом, его укрощения и на то, как следует свой ум тренировать. Благодаря глубине своего видения и сочувствия Будда понял, что неукрощенный ум является основной причиной всех страданий и радостей живых существ.

Однако Будда не утверждал, что нам следует прекратить искать счастье и продолжать страдать. Все живые существа, кем бы они ни были и где бы они ни обитали, обладают единым стремлением найти счастье и избежать страдания. Однако они не в состоянии достичь этого, потому что они не ведают того, как именно обрести счастье и освободиться от страдания. Поэтому все, что сделал Будда, – попросту указал нам на то, как именно достичь счастья и искоренить страдание.

Когда Будда учил путям достижения счастья, он не учил своих последователей экстремальным формам аскетизма и отречения. Он указывал на то, что всякое счастье может быть достигнуто посредством одной вещи: знания собственного ума и искоренения неведения. Таков источник всякого счастья и ключ к прекращению страдания.

Коль скоро ум играет основную роль в нашей медитации, наш настрой, или подход, также исключительно важен. Вот почему Будда учил, что нам необходимо пытаться развить в себе альтруистический настрой, заботящийся более о других, нежели о себе самом. Обыкновенно мы движимы стремлением к достижению собственного счастья, что является эгоистической мотивацией. С таким настроем невозможно обрести подлинное счастье, поскольку подобное эгоистическое счастье будет подразумевать причинение вреда другим существам. На самом деле мы никогда не сможем достичь счастья, поступая своекорыстно, потому что на пути к нему мы встретим огромное количество препятствий. Если же, напротив, мы преисполнены благих намерений по отношению к другим, результатом этого явится наше собственное счастье и счастье тех, кто вокруг. Вот почему Будда обращал особое внимание на важность мыслей о благе ближних, вместо мыслей и заботы о собственном благе. Воплощением подобного альтруистического настроя является Бодхичитта, устремленность ума к Просветлению во благо всех живых существ.

Пресечение мыслей

Из предыдущей главы мы узнали о том, что в качестве первого шага в медитации мы должны позволить уму пребывать в его естественном состоянии. Это является основополагающей техникой медитации без опоры. Теперь мы переходим к той технике,

которую необходимо применять, когда мы медитируем подобным образом. Когда мы медитируем, мысли могут исподволь вползать в наш ум, и мы не всегда отдаем себе отчет в их присутствии. Затем мы вдруг осознаем, что отвлеклись. Отвлекающая мысль может быть мыслью о прошлом или будущем. Она проникает в наш ум тайком, скрытно и стремительно набирает силу. Что же нам следует делать?

Когда мысль начинает вползать к нам в ум, мы должны прорваться сквозь нее немедленно и полностью. Для этого потребуется изрядная доля памятования, позволяющая нам отследить момент возникновения мысли. Когда мысль проникла в наш ум, не следует вовлекаться в ее обдумывание или следовать за ней, потому что, если мы сделаем это, первая мысль по цепной реакции вызовет другую мысль, та – следующую, и мы окажемся в полной отвлеченности, с умом, мечущимся и блуждающим где ему заблагорассудится. Когда мысль возникает в нашем уме, мы должны тотчас пресечь ее без какой бы то ни было вовлеченности в саму мысль. Это может быть достигнуто благодаря пониманию нами того факта, что нет никакой пользы от следования за мыслью, и все, что от нас требуется, – это продолжить медитацию.

Необходимо удостовериться в том, что мы верно понимаем смысл термина «пресечь мысль». Это не означает подавление мысли или борьбу с ней. Когда мысль возникает, надо прямо и непосредственно осознать присутствие в нас мысли. Если мы попытаемся остановить мысль и начнем бороться с ней, это не явится медитацией, потому что насильственное подавление мыслей сделает наш ум очень напряженным, лишит нас внутреннего комфорта, а в некоторых случаях может даже отразиться на нашем физическом благополучии. Поэтому, говоря о пресечении мысли, мы не говорим об их насильственном подавлении.

Когда мастера, медитировавшие в прошлом, выполняли свою практику, медитация не заставляла их чувствовать себя более несчастными и не приносила им новых трудностей. Она приносила им великий мир и спокойствие. Мы также можем обрести этот внутренний покой. Пресечение мыслей не означает их подавление, но скорее относится к осознанию присутствия в нас мысли в самый момент ее возникновения. Мы признаем факт, что в данный момент мыслим, и поэтому здесь от нас потребуются отточенные бдительность и памятование. Когда мы обнаружили и осознаем присутствие в нас мысли, главное, не вовлечься в эту мысль. Примером того, что не следует делать в этой ситуации, явится, например, мысль о человеке, который критиковал нас, и дозволение этой мысли потянуть за собой цепочку других мыслей, в частности, о том, что бы мы могли сказать в ответ этому человеку. Раздражаясь, мы вовлекаемся в ментальный процесс обдумывания нашей мести этому человеку, и начинаем детально ее планировать и разрабатывать. От этого не будет никакой пользы для нашей медитации, и мы лишь породим массу новых тревог и волнений в своем уме.

Вместо того чтобы пытаться подавить мысли или остановить их, мы должны попытаться расслабиться и позволить им уйти, и в пространстве этого расслабления и позволения уйти мысль исчезнет сама собой. Поэтому нам не следует ошибочно понимать пресечение мысли как ее насильственную остановку или подавление, но воспринимать этот процесс как расслабление ума, которое позволит мысли исчезнуть самой по себе.

Когда мы применяем эту технику пресечения мысли, в нашем уме возникает моментальное распознавание наличия мысли. Когда мысль возникает, это является тревожащим, возбуждающим фактором, потому что ум наш не будет чувствовать себя

достаточно комфортно, когда в нем присутствует мысль. Однако большую часть времени мы не отдаем себе отчета о присутствии в нашем уме мыслей. Подумайте о том, что происходило с вами с того времени, как вы проснулись этим утром. С момента пробуждения и до настоящего момента ум наш был заполнен непрерывным течением этой ментальной реки из непрерывно сменяющих друг друга мыслей. Мы даже не отдаем себе отчета в том, сколь велико количество этих мыслей. Мы не знаем, какая мысль пришла первой, какая пришла ей на смену и т. д. Даже если мы рассмотрим последний час, то поймем, что все это время ум наш также был заполнен непрерывным потоком мыслей. Однако при этом мы совершенно не отдаем себе отчета в том, что именно происходило в нашем уме. Мы не способны распознавать эти мысли, мы не в состоянии идентифицировать большинство из них. Причина, по которой нам недостает осознанности в отношении наших мыслей, состоит в том, что мы отвлекаемся на них, и они уносят нас прочь. Мыслей такое множество, что мы даже не знаем, каковы они и сколько их. Что от нас требуется, так это еще более острые и отточенные бдительность и памятование. Когда мысль появляется, мы точно знаем, что в данный момент мы мыслим. Целью медитации является знание наших мыслей и узнавание их в момент возникновения. Помимо распознавания мыслей также должна иметь место невовлеченность в мысли. Иначе мы можем отдавать себе отчет в возникновении в уме мысли, но, следуя за ней, утрачивать бдительность и отвлекаться. Но если мы распознаем мысль и не вовлечемся в ее обдумывание, тогда эта мысль растворится.

Очень важно научиться отдавать себе отчет в возникновении мысли, как только она рождается в нашем уме. В книгах по медитации это часто иллюстрируется примером со свиньей. Если вы будете тянуть свинью за цепь, кольцо которой продето через нос животного, в огород, с тем чтобы она поела овощей, свинья скорей всего не захочет делать этого, потому что кольцо в носу будет причинять ей боль. И эта боль лишит ее желания и интереса есть что бы то ни было. Однако если свинья сбежит в огород сама по себе и начнет поедать там овощи, когда она в полной мере ощутит их вкус, у вас не будет иного способа выгнать ее оттуда, кроме как применить грубую физическую силу.

Подобно этому, если вы научитесь отдавать себе отчет в возникшей мысли, как только она рождается в уме; у вас не будет времени вовлечься в эту мысль и не составит труда позволить ей уйти. Но если вы разрешите мысли пребывать в вашем уме долгое время, то вы начнете вовлекаться в ее обдумывание, и вам станет довольно сложно расстаться с ней, дав ей уйти. Вот почему столь важно научиться распознавать присутствие мысли, лишь только она проявилась в нашем уме.

Порой, когда мы медитируем, нам может показаться, что медитация лишь приумножает количество мыслей, роящихся в нашем уме. На самом деле там всегда присутствовал непрерывный поток мыслей, и разница лишь в том, что раньше мы не отдавали себе в этом отчета. Мы даже не могли с уверенностью утверждать, что в уме нашем присутствовала некая мысль, которая по цепной реакции вызывала за собой следующую. Однако, приступив к практике медитации, мы начали отдавать себе отчет о присутствии мысли. Медитируя, мы стали замечать, что в нашем уме присутствует мысль, что на смену ей приходит другая, и так далее. Субъективно мы ощущаем, что мыслей в нашей голове стало гораздо больше, но на самом деле это не так. Мы попросту стали замечать и осознавать, сколь интенсивно наше мышление. Не следует думать, что поскольку мыслей так много, наша медитация от этого становится хуже. Напротив, мы продвигаемся вперед. Отслеживание того потока мыслей, который присутствует в нашем сознании, на самом деле является первым знаком прогресса в

медитации.

Стадии медитации умиротворенного пребывания

Существует несколько стадий медитации, соотносящихся с различными уровнями умиротворенного пребывания, которых мы поэтапно достигаем. Есть три основных уровня. Первый уровень сравнивается с бурным горным потоком, который срывается со скалы, его вода вспененная и бурлящая. Все то время, которое мы провели в сансаре, все это невообразимо долгое время ум наш был всецело вовлечен во внешние объекты. Поскольку наша привычка к концептуальному мышлению и исследованию внешних объектов столь глубока и сильна, нам очень сложно за один день обрести тихий и умиротворенный ум. Итак, на первом уровне умиротворенного сознания мы начинаем отдавать себе отчет о своих мыслях. Второй уровень уподобляется равнинной мерно текущей реке, тогда как последний сравнивается с простором великого океана. Стадии эти будут описаны в последних главах.

Когда мы получаем учения, крайне полезно вновь и вновь обдумывать их смысл и даже повторно получать эти же самые учения до тех пор, пока мы не достигнем более глубокого их понимания. Однако если дело касается медитации, наиболее важным является не повторное слушание учений о ней или даже размышления о ней, но переживание ее на личном опыте, в собственной практике.

Вопросы

Вопрос: Когда я выполняю сидячую медитацию, порой мое тело становится слишком горячим или возникает странное покалывание в кончиках пальцев. Почему это происходит?

Ответ Ринпоче: Когда мы медитируем, нам необходимо научиться быть исключительно расслабленными, как на физическом, так и на ментальном уровнях. Порой, когда мы недостаточно расслаблены, медитация может сопровождаться различными физическими ощущениями. И описанное вами ощущение жара может быть одним из них. Если вы попробуете еще глубже расслабиться в своей медитации, не думаю, что в ней будут присутствовать какие-то особенные странные ощущения.

Таблица 3

Шесть препятствий и восемь противоядий[21]

ПРЕПЯТСТВИЯ	ПРОТИВОЯДИЯ
1. Лень (существует три разновидности лени: постоянная вялость и сонливость, избыточная увлеченность мирскими делами, не оставляющая места для Дхармы, и низкая самооценка: «Я не способен следовать по пути».)	1. Достойная оценка Дхармы 2. Интерес и вдохновение 3. Усердие 4. Работоспособность
2. Забывчивость в отношении полученных наставлений (мы не помним то, чему нас учили)	5. Памятование
3. Притупленность 4. Возбужденность (ум пребывает либо в летаргическом состоянии или перевозбужден от обилия мыслей)	6. Осознанность и последующее применение верного противоядия
5. Недостаток усилия (практикующий не применяет противоядия, когда ум его притуплен или перевозбужден)	7. Внимательность
6. Излишнее усилие (описанные выше противоядия применяются, даже когда в этом нет необходимости)	8. Пребывание в медитативном равновесии

Глава 8. Игнорирование мыслей

Порождение Бодхичитты

Пожалуйста, попробуйте слушать эти учения[22] с умом, действительно устремленным к совершенному просветлению во благо всех живых существ. Иными словами, постарайтесь породить в себе чистую мотивацию, поскольку она крайне важна, когда мы слушаем учение, как важна она и во всех иных ситуациях. Мы должны стремиться сонастроить свой образ мыслей с Дхармой. Во все времена мы должны действовать, принося пользу себе и окружающим. Если мы не прилагаем никаких усилий в практике, тогда мы никогда не достигнем прогресса в работе с умом, никогда не изменим его к лучшему. Для того чтобы изменить себя к лучшему, мы должны практиковать. Конечно, все мы знаем это, и именно поэтому мы пришли сюда, слушаем эти учения, учимся тому, как следует практиковать. Вот почему я пытаюсь донести до вас все то, что я знаю о Дхарме.

Нам следует получать эти учения таким образом, чтобы они действительно помогли нам избавиться от негативности и улучшили нашу медитацию, укрепили наше сочувствие. А для этого потребуются определенные усилия. Когда мы слушаем учения, мы должны прилагать еще большие усилия по концентрации, чем обычно. В этот момент наши доверие и преданность должны быть особенно сильными. Наши мысли сочувствия и Бодхичитты должны быть наиболее интенсивными, и мы должны стремиться всеми силами избежать той негативности, которая может возникнуть в нашем уме. Безусловно, время от времени в нашем уме будут возникать негативные мысли, но нам не следует сильно расстраиваться и переживать по этому поводу, памятуя о том, что мы провели в сансаре слишком долгое время. Привычка к подобному образу мышления столь сильна и так глубоко укоренилась в нас, что негативные мысли просто не могут не возникать в нашем сознании. Однако, невзирая на это, мы должны постоянно прилагать усилия по их искоренению, особенно во время учений.

Например, если в нас зарождается сильная эмоция гнева, мы должны предпринять все усилия, чтобы не выразить ее вовне. Если мы поступаем так снова и снова, то в конце концов гнев потеряет свою силу. Вот что мы должны делать, и именно это зовется принятием на себя ответственности за собственный ум. Мы должны сами определить, что является нашими проблемами, что является препятствиями, стоящими на нашем пути, и постараться избавиться от них. Мы также должны стремиться обнаружить то хорошее, что сокрыто в нас, и попытаться развить эти благие качества.

Нам говорят, что мы должны любить других людей, но любовь эта начинается с любви к себе, с доброты и заботы о себе самом. Мы не должны подвергать себя страданиям. Мы не должны забывать о том, что все мы обладаем благими качествами. Это подразумевает, что мы должны пытаться избавиться от сковывающих нас изъянов, стать способными достичь действительно ценных результатов и развить полезные качества. Вот почему, слушая учение, мы не должны быть праздными и беспечными: нужно уделять происходящему достаточное внимание, прилагать усилия и практиковать с великим усердием.

Нам необходимо понять, что, когда мы слушаем учение, важен не только тот смысл, что содержится в его словах. Если мы слышим слова о том, что нам необходимо избавиться от гнева, это значит, что нам необходимо действительно изжить в себе гнев. Если мы примем

это лишь на уровне слов, тогда на самом деле нам будет безразлично то, что происходит в нашем уме. Мы слышим: «Они говорят, что ты не должен злиться». Но в глубине души нам безразлично, гневаемся мы или нет. Если мы поступаем подобным образом, это не означает, что те учения, которые мы получаем, совершенно бесполезны и не способны помочь. Но мы действительно получим мало пользы, если, слушая учения, не станем применять их на практике.

Нам не следует думать, что Дхарма начинается, только когда мы садимся на подушку для медитации и практикуем. Дхарма должна присутствовать в нас в каждый момент времени. Мы должны практиковать Дхарму во всем, что мы делаем, в каждом своем действии, постоянно. Безусловно, в данный момент мы не можем действовать так, как действовали Миларепа или Будда Шакьямуни, но, по крайней мере, мы можем попытаться взять на себя ответственность за собственный ум. Мы должны попытаться сделать все, что в наших силах, чтобы не позволить негативным ментальным состояниям развиваться в нас. Мы должны попытаться стать более сострадательными, укрепить свою мотивацию Бодхичитты. Хотя мы и не в состоянии добиться этого тотчас, по крайней мере, мы можем сделать все от нас зависящее, регулярно выполняя свою каждодневную практику день за днем.

Итак, нам не следует думать, что существует время для получения учения и затем существует какое-то другое время для его практики и что две эти ситуации совершенно различны. Все, что мы изучили, мы должны попробовать воплотить на практике. Однако не надо думать, что это что-то невообразимо трудное. Когда нам говорят, что мы должны попытаться избавиться от страстного желания, гнева, зависти, не стоит думать, что нас призывают отказаться от чего-то благого и приятного. Подобные ментальные состояния являются источниками одних лишь боли и страдания и, следовательно, факторами, которые мы должны стремиться устранить. С другой стороны, когда нам говорят, что мы должны стремиться развивать в себе больше сочувствия и других благих качеств, являющихся истинными источниками всякого блага и счастья, понимайте, что нас призывают к этому потому, что вещи эти действительно ведут к подлинному счастью. Поэтому на самом деле не так уж и сложно развить в себе эти благие качества, ведь это полезно и выгодно нам самим. Не составит особого труда отказаться от собственных изъянов и недостатков. Ведь мы понимаем, насколько они пагубны и в конце концов способны принести нам одни лишь страдания. Мы действительно должны пытаться воплотить эти наставления в жизнь, сделать реальностью, не оставляя их на уровне пустых слов.

Игнорирование мыслей в ходе медитации

Из предыдущей главы мы узнали о том, что первым наставлением в медитации Срединного пути является призыв немедля пресечь всякую возникающую мысль. Выполняя это наставление, мы сможем обнаружить ту линию водораздела, которая проходит между присутствием мысли и ее отсутствием, между тем, что является подлинной медитацией и тем, что таковой не является. Это позволит нам избавиться от изъянов в нашей медитации, развить и укрепить ее положительные аспекты. Это первый шаг в освоении того, как следует медитировать без опоры.

Второй метод состоит в невмешательстве, или невовлеченности, в происходящее. На

первый взгляд может показаться, что существуют серьезные противоречия между первым и вторым методом. Пресечение мысли кажется действием, противоположным невмешательству в происходящее. Однако между двумя этими техниками не существует противоречия в том эффекте, который они оказывают на наш ум. В первой технике нас учат прямо смотреть на мысль, узнавать ее. Осознав ее присутствие, мы попросту позволяем ей уйти, пребывая в этом совершенном расслаблении. Следующая техника невмешательства, или невовлеченности, вовсе не означает того, что если в нас рождается мысль гнева, вожделения или зависти, мы ничего не делаем с этим и позволяем ей расти, набирая все больше и больше силы. Мы просто не присваиваем эту мысль себе, думая: «Вот это моя мысль». Мы не прилагаем никаких усилий по изменению ситуации, мы просто позволяем ей быть, никак не вмешиваясь, ничего не корректируя, так что мысль растворяется сама по себе.

В связи с этим великий махасиддха Сараха говорил, что если вы попытаетесь привязать свой ум, вынуждая его оставаться в одном месте, ум будет всегда стремиться куда-нибудь убежать. Но если вы не привязываете свой ум и никак не подавляете его, тогда он никуда не денется. У вашего ума не возникнет желания податься куда-либо или чем-то заняться, потому что ему некуда будет идти, он просто будет пребывать в своем естестве таким, каков он есть. Обычно в качестве иллюстрации здесь используется пример с верблюдами. Считается, что очень трудно удержать верблюда на привязи, потому что это очень сильное животное, которое не любит быть ограниченным в движении. Если же вы попросту предоставите верблюда самому себе, то он не уйдет далеко, по сути, останется на том же самом месте. Подобно этому, вам следует просто расслабиться внутри своего ума, и тогда он будет попросту пребывать таким, каков он есть, без каких-либо проблем.

Шаварипа, ученик Сарахи, попросил своего учителя объяснить, как следует выполнять медитацию без какого-либо вмешательства в собственный ум. Сараха объяснил ему, что ум по своей природе неизменен и, будучи неизмененным, он свеж. Ум можно изменить, или модифицировать, двумя способами. Первый способ – это сказать себе: «Я должен медитировать. Я должен отказаться от мыслей». И тогда сама эта мысль изменяет наш ум. Второй способ имеет место в том случае, когда ум наш постоянно возбужден, находясь под воздействием всевозможных мыслей и эмоций, и это волнение возмущает подлинную природу ума, его изначальное состояние. Она постоянно изменяется и искажается под воздействием этих мыслей и чувств. Вот те два способа, какими мы можем изменить, модифицировать или обусловить наш ум. То, что Сараха пытался донести до Шаварипы, это то, что нам следует пребывать в неизмененном естественном состоянии ума, в его природе. Поэтому что бы ни происходило в вашем уме, попросту пребывайте в этом, нет нужды ничего изменять.

Еще одним аспектом ума является его свежесть или новизна. Так, если мы долгое время носили одну и ту же одежду и многократно ее стирали, это определенным образом на ней скажется, изменит ее: вместо одежды с качествами новизны и свежести мы будем иметь старую, поношенную одежду. Аналогичным образом наш ум был изменен, или модифицирован, относительно его изначального, естественного состояния, следуя за различными мыслями и вовлекаясь во всевозможные негативные ментальные состояния. Мы часто и много изменяли свой ум, и результатом этого является то, что ум наш стал старым умом, лишенным свежести, новизны и блеска. Когда Сараха говорил Шаварипе, что тому следует пребывать в свежести и новизне его ума, он имел в виду, что нам следует пребывать

в уме таком, каков он есть. В этой сиюминутности, в сейчас этого данного, конкретного мгновения ума. Мы должны пребывать в этом моменте, не искажая его никакой мыслью, не оказывая на него ни малейшего воздействия, никак не изменяя его. Так объясняется невмешательство в происходящее. Если мы научимся пребывать в свежести ума, в нас родится реализация, и эта реализация, которая не останется лишь одним мгновением реализации, а по мере нашего знакомства с умом превратится в подлинную реализацию.

И в этой подлинной реализации не будет более места идеям: «Я должен делать это. Я должен найти счастье. Я должен обрести ясность. Я должен постичь пустотность» или «мне не следует делать этого». Нет более идей о достижении или о не достижении чего бы то ни было. Вопрос лишь в том, чтобы расслабленно пребывать в том, что есть, ничего не меняя. В завершение Сараха сказал, что именно так йогину следует медитировать, никак не вмешиваясь в происходящее, ничего не меняя, попросту оставаясь совершенно расслабленным в этом состоянии.

Говоря о том же самом, Гампопа учил, что когда мы ничего не меняем в уме, ум наш чувствует себя прекрасно и счастлив. И этим он явственно напоминает чистую воду. Когда мы не взбалтываем грязь, осевшую на дне сосуда, вода остается совершенно чистой и прозрачной, но если мы начинаем мешать воду, она становится мутной. Подобно этому, если оставить наш ум в расслабленном состоянии, он будет совершенно ясным и радостным.

Как нам следует медитировать, не вмешиваясь в происходящее? Ответ: просто предоставьте всему течь своим чередом. Это не означает надеть на свой ум смирительную рубашку, пытаться вмешиваться во все происходящее, менять все, думая: «Я должен сделать это» или «Я не должен делать этого». Если мы можем «отпустить» все это, мысли спонтанно и естественно умиротворят сами себя, и тогда сущностная природа ума будет ясна и видна во всей своей чистоте и прозрачности. Это подобно тому, как вода, которую не взбалтывают, беспрепятственно пропускает свет, и мы можем видеть сквозь нее ясно и четко. Подобно этому, когда ум наш не возбужден под воздействием различных вмешательств извне, мысли в нем могут исчезать, растворяясь сами собой, оставляя ум совершенно ясным и чистым.

С практической точки зрения как именно следует выполнять эту медитацию? Когда мы медитируем и мысль возникает в нашем уме, первым делом мы должны признать этот факт, распознав мысль. Не думайте: «О, это мысль. Это плохо. Я должен остановить ее. Я не должен позволить себе следовать за ней». Вместо этого, заметив в уме мысль, мы просто расслабляемся в этой мысли. Поступая таким образом, мы обнаружим, что она естественно и спонтанно исчезает сама собой. Когда мы преуспеем в этом, в уме нашем установится совершенно естественные спокойствие и умиротворенность, исключительная концентрация. Даже если мы захотим, чтобы в этот момент возникла другая мысль, она попросту не возникнет, потому что ум наш пришел в столь естественное состояние концентрации и сосредоточения. Однако если другая мысль все-таки возникает, она уже не будет столь интенсивной и «реальной», как прежде. Практикуя подобным образом, мы достигнем того, что именуется вторым уровнем стабильности. Первый уровень стабильности в медитации сравнивается с бурным горным потоком, срывающимся с крутого склона. Второй уровень метафорически сравнивается с мерным и спокойным током огромной реки. Такую равнинную реку нельзя назвать совершенно неподвижной, а ее воды – стоячими. Она постоянно ровно и мерно течет, неся свои воды, без какого-либо бурления или волн. На этой второй стадии по-прежнему присутствуют мысли. Однако они уже не столь интенсивны, как

ранее, и не производят того возбуждающего эффекта на ум, который они производили прежде. Итак, это является вторым, или средним, уровнем умиротворенности сознания.

Глава 9. Правильный тонус мышления

Первое наставление по медитации состояло в необходимости пресечения всего того, что возникало внезапно. Второе наставление призывало нас не вмешиваться в происходящее. Причина, по которой мы нуждаемся в первой технике, состоит в том, что долгое время мы пребывали в этом обусловленном бытии сансары, и это сформировало в нас устойчивые дурные привычки и тенденции. Вот почему, когда мы впервые приступаем к медитации, нам необходимо прилагать существенные усилия в практике, для того чтобы сконцентрировать свой ум. Если мы позволим ему оставаться слишком расслабленным, мы попросту вновь впадем в смятенное состояние ума, потеряв нить медитации. Вот почему нам необходимо тотчас пресекать все возникающие мысли.

Но одновременно с этим всегда будет присутствовать опасность того, что наши усилия по концентрации сделают ум слишком напряженным и зажатым, что также приведет к утрате нити медитации. Нам необходимо научится быть более расслабленными, и именно в этом цель второй техники, работающей с напряжением ума. Эта техника учит нас тому, как позволить всему оставаться таким, как оно есть, без какого-либо вмешательства в происходящее. Итак, две эти техники предназначены для корректировки изъянов излишней расслабленности и перенапряжения в нашей медитации.

Используя эти два метода, мы можем переусердствовать в применении первого, что вызовет напряженность и зажатость в нашей медитации. Или мы можем утратить чувство меры в использовании второго метода, что приведет к недостаточному усилию в медитации. В результате мы можем оказаться в ситуации внутренней борьбы и неразберихи в нашей медитации, потому что мы не будем знать, как найти верный баланс и верное соотношение между концентрацией и релаксацией. В этой ситуации третье наставление поможет нам найти равновесие между релаксацией и концентрацией. Эта третья техника имеет четыре различных аспекта, каждый из которых проиллюстрирован примером.

Поддержание правильного тонуса в медитации

Медитируя, мы должны стремиться достичь верного баланса между напряжением ума, его собранностью и расслаблением. Почему неправильно излишне напрягать ум в медитации? Если мы слишком тщательно исследуем свою медитацию, слишком заботимся о том, что в ней происходит, постоянно вмешиваясь в процесс медитации с целью выяснить, действительно ли в ней все происходит так, как надо, мы не позволим нашему уму пребывать в расслабленном состоянии. Медитация в этом случае сойдет на нет под давлением постоянных проверок и исследований. Однако мы можем совершить и прямо противоположную ошибку, став слишком расслабленными в нашей медитации. Действительно ли мы контролируем ход своей медитации, способны ли мы верно идентифицировать возникающие в ней проблемы и, следовательно, исправлять их? Если мы вовсе не станем следить за своей медитацией, тогда мысли наши станут совершенно неуправляемыми или, напротив, ленивыми и притупленными, и в конце концов мы окажемся в состоянии, при котором мы словно и не начинали медитировать. Если мы недостаточно исследуем собственную медитацию на предмет наличия в ней необходимых качеств и отсутствия дефектов, наши мысли станут более явными и грубыми, что затормозит

наш прогресс. Наша медитация будет становиться все более и более запутанной. Вот почему так важно найти верный баланс между излишней напряженностью и излишней расслабленностью медитации.

Для того чтобы нащупать и удерживать это равновесие между напряжением и релаксацией в медитации, нам необходимо постоянно поддерживать оба эти качества в равной мере. Великий махасиддха Сараха следующим образом объяснял то, как нам следует поддерживать этот баланс, приводя пример с брахманом, прядущим нить. В те времена брахманы носили на себе красную нить, которую они пряли самостоятельно. Когда прядут нить на веретене, не следует прилагать в натяжении слишком большое усилие, потому что тогда нить будет легко рваться. Если же натяжение недостаточно сильное, тогда нить в пряже не будет тугой и будет расплетаться. Прядя нить с верным усилием, мы получим пряжу наилучшего качества, мягкую, гладкую и прочную. Подобно этому, когда мы медитируем, в уме нашем не должно быть чрезмерного напряжения или излишней расслабленности. Напряжение создаст возбужденность в уме и даст ход множеству мыслей, а расслабленность приведет к сонливости и притупленности ума.

Говоря, что нам следует быть более расслабленными в медитации, мы отнюдь не утверждаем, что когда мысль возникает в уме, мы должны позволить ей развиваться и следовать за ней. Нет, мы не должны позволить мыслям набирать силу, захватывать наш ум и уводить нас с пути. Расслабление ума означает возвращение к его подлинной природе. В сутрах говорится об уме как о самой сути пустотности, не имеющем никакого реального материального, овеществленного существования, но совершенно ясном и пустотным одновременно. Тантры говорят о подлинной природе ума как о том, что находится за пределами познающей способности нашего интеллекта. Какие бы термины ни использовались в попытках описать ум, они всегда говорят об одном и том же, о естественном состоянии или подлинной природе ума. На самом деле, даже если бы Будда не учил о том, что ум пустотен, это не изменило бы ровным счетом ничего в существующем положении вещей, потому что пустотность – это естественная часть природы ума. Медитируем ли мы на подлинную природу ума или нет, это никоим образом не изменяет природу ума саму по себе. Наш ум не изменяется посредством мыслей, оставаясь ясным и познающим. Когда мы говорим, что ум пуст или пустотен, это не означает той пустоты, которая подразумевает полный вакуум, отсутствие чего бы то ни было[23].

Наблюдение за нашим умом не означает простого отслеживания мыслей: «Вот одна мысль» и в следующее мгновение: «А вот появилась вторая» и т. д. Скорее, это прямое восприятие[24] того, что происходит в то мгновение, в которое мы смотрим на свой ум. Здесь мы не применяем аналитический подход, подразумевающий использование логики, но напрямую смотрим в самую суть нашего ума. Если мы сумеем непосредственно взирать на то, что происходит, тогда мысли начнут естественным образом исчезать сами по себе. Вот что означает «отпускание» или дозволение всему течь своим чередом в медитации.

Расслабление ума в момент возникновения в нем в силу различных негативных факторов возбуждения достигается посредством неподавления этих мыслей силой и простого «отпускания их». Например, мы можем подумать о ком-то, кто сильно огорчил нас, и эмоция гнева в нашем уме становится весьма реальным, интенсивным и совершенно невыносимым переживанием. Мы чувствуем, что просто должны сделать что-то: поднять крик или броситься в драку, потому что мы просто не в состоянии больше этого выносить. Но чем на самом деле является этот гнев? Внимательно присмотревшись к нему, мы

обнаружим, что он не является неотъемлемой частью природы нашего ума – он просто присутствует в нас до тех пор, пока ум вовлекается во все эти внешние объекты, отвлечен и не отдает себе отчета в том, что происходит внутри него. Тогда подобные эмоции рождаются в уме, подобно пузырям на поверхности воды. Исследуя собственный гнев, мы не должны делать это в абстрактных терминах, так, словно мы думаем о каком-то вчерашнем гневе. Мы исследуем его в тот момент, когда мы злимся, и он присутствует в нас. Мы должны постараться взглянуть в саму сущность этого гнева и спросить: «Как и откуда он возник? Куда он уходит? Чем он является? Обладает ли он определенной формой, цветом? Он внутри нас или вовне, откуда берется это невыносимое чувство?».

Если мы сумеем взглянуть прямо в лицо нашему гневу, он исчезнет сам по себе. И хотя эмоция гнева уже исчезла, ясность (разумность, или познающая способность нашего ума) остается, потому что она является самой сутью нашего ума. Гнев может исчезнуть без следа, потому что он не обладает никакой сущностной природой, никакой субстанцией. Оказавшись лицом к лицу с возникающими мыслями или негативными эмоциями, не надо пытаться избавиться от них или бороться с ними. Все, что нам следует сделать, – это постараться прямо взглянуть на них, и тогда они попросту исчезнут сами собой.

Этот пример с прямым наблюдением за нашим гневом также можно распространить и на другие проблемы, такие как страстное желание или привязанность. В нашем уме могут присутствовать всевозможные виды привязанности, такие как вера в существование собственного «я», привязанность к имуществу, деньгам, друзьям или семье. Подобные привязанности очень сильны, крепки и присутствуют постоянно. Мы чувствуем, что не в состоянии отказаться от всего этого, потому что привязанность наша действительно очень крепка. По прошествии определенного времени эмоции эти становятся еще более интенсивными и актуальными, но на самом деле все, что от нас требуется, это просто прямо взглянуть на них, всмотреться в их сущность, попытаться непосредственно увидеть, что они из себя представляют. Это также может быть выполнено посредством изучения природы ума. В результате этого мы обнаружим, что у нас не осталось ничего, на что мы могли бы указать пальцем, сказав: «Вот это то, а вот это – это». Мы не можем ничего обнаружить, и в этот момент все растворяется само собой.

Техника прямого наблюдения также помогает нам справиться со своими чувствами и эмоциями. Мы можем столкнуться с физическими или ментальными переживаниями, ощущениями, которые рождают приятные или неприятные чувства и эмоции. Мы можем чувствовать: «О, сегодняшний день складывается как нельзя лучше». И это наполняет нас ощущением счастья. Однако если мы поближе рассмотрим это ощущение счастья, то мы поймем, что это всего лишь некая идея. Если мы пристально посмотрим на свой ум, мы не сможем обнаружить в нем этих чувств «мне нравится» или «я счастлив» где бы то ни было. Становится вполне очевидным, что подобные чувства пустотны, или лишены истинного самобытия[25], поскольку мы не способны обнаружить их в нашем уме. То же самое верно и для различных проявлений физической и ментальной боли. Так, если в нас присутствует некая душевная боль, которая действительно невыносима, мы смотрим прямо на нее именно в этот момент и спрашиваем себя: «Где эта боль?» или «Как и откуда эта боль возникла в моем уме?». И тогда на ее месте не останется ровным счетом ничего. Она исчезнет. В обоих случаях мы попросту «отпускаем», позволяем этому быть, расслабляясь в природе ума. Таким образом, нам удастся избежать вовлеченности в те чувства и эмоции, которые возникают в нашем уме. Если это приятные переживания, мы не привяжемся к ним, а если

это болезненные ощущения – мы не испугаемся их появления.

Если мы научимся расслабляться в природе ума, тогда все наши приятные и неприятные чувства попросту исчезнут, растворятся, как исчезнут и все те тревожащие факторы, которые волновали и возбуждали наш ум. Все это происходит потому, что путы мыслей и чувств, сковывающие наш ум, нереальны. Они – иллюзия, сфабрикованная из наших собственных идей. Когда мы понимаем это, негативные чувства уходят сами собой. Вот почему, когда мы медитируем и стремимся взглянуть в лицо различным негативным аспектам внутри нас, не следует быть напряженными, применять силу или пытаться остановить и заблокировать наши мысли и чувства. Мы должны попросту «отпустить» происходящее, пребывая в природе ума.

Говоря обо всех этих мыслях, возникающих в нашем уме, мы подразумеваем также и болезненные мысли и ощущения. Когда наш опыт в медитации достаточно скромен, сложно взглянуть в суть нашей физической боли и понять, что ее там нет, но мы можем начать с какой-то малой, несущественной боли, наподобие ощущения, которое возникает, когда мы щипаем себя. Сначала будет иметь место чувство боли, потому что оно является следствием взаимозависимого происхождения[26]. Если мы верим в то, что, ущипнув себя, мы почувствуем что-то внутри, тогда за этим последует определенное болезненное ощущение. Но если мы сможем взглянуть непосредственно в суть этой боли, то мы обнаружим, что на самом деле она не является такой уж невыносимой, как это казалось нам раньше. Когда мы прямо и непосредственно смотрим на нее, мы обнаружим, что это болезненное ощущение постепенно теряет свою интенсивность, пока в конце концов не исчезает вовсе. Если мы сможем добиться такого результата с незначительными болезненными ощущениями, мы сможем обрести опыт и уверенность в применении этой техники и стать способными использовать ее и в случаях с более серьезной болью.

Природа иллюзии

Начав свое существование много жизней назад, мы совершили ошибку, приняв мысли за подлинную природу ума. Затем мы совершили ошибку все более и более глубокого вовлечения в эту иллюзию до тех пор, пока не стали воспринимать ее как нашу теперешнюю реальность. Техническое объяснение этого, содержащееся в текстах Абхидхармы, гласит, что первая форма иллюзии началась в сознании «основы всего» (санскр. *алайя*)[27]. Вначале сознание алайи имело лишь тонкую форму иллюзии, поскольку оно по-прежнему оставалось ясным и познающим. Однако позже оно начало сгущаться, становиться плотнее, формируя то, что именуется интеллектом. Через интеллект иллюзия развивалась дальше, так что объекты и чувства стали восприниматься как внешние объекты. Нам сложнее совладать с физической болью, чем с болью душевной, потому что уровень иллюзии, на котором мы переживаем тактильные ощущения, гораздо более грубый, чем интеллектуальное восприятие или ментальное переживание. Физическую боль можно назвать наивысшим уровнем иллюзии, наиболее плотным и насыщенным.

Своевременность применительно к мыслям

Мы продолжаем изучать третий метод работы с мыслями в медитации умиротворенного пребывания. Первый метод состоял в пресечении всего того, что внезапно возникало в уме. Второй метод относился к невмешательству в происходящее в нашем сознании. Третий метод предназначается для работы с тонкими и не очевидными мыслями, и мы используем в нем четыре техники. Первая техника, изложенная в предыдущем разделе, состоит в нахождении верного тонуса, или правильного баланса между напряженностью и расслабленностью ума. В качестве примера мы приводили случай с брахманом, прядущим нить.

Мы должны использовать эту систему наставлений не только в процессе медитации, но и в остальное время, когда ум наш заполнен всевозможными мыслями. Причина этого в том, что с безначальных времен в сансаре ум наш развил устойчивую привычку рассеиваться и устремляться во всех направлениях. Немного стабилизировав ток своих мыслей, мы начинаем отдавать себе отчет в их возникновении. Эта вторая техника состоит в применении памятования после того, как мысль уже возникла.

Работа с уже возникшей мыслью

Разобрав два предыдущих метода, мы поняли, как именно следует пресекать мысль и не вовлекаться в нее, применяя верное противоядие по отношению к мыслям, возникающим во время медитации. Всегда существует опасность того, что мысль, возникающая в ходе медитации, будет замечена нами слишком поздно и успеет оформиться, набрав силу. Поэтому важно знать, как применять памятование после того, как мысль уже возникла. Например, мы можем подумать: «Ну вот, только что во мне возникла мысль желания, на смену которой пришла мысль гнева, которую сменила позитивная мысль». Хорошо, мы способны отдавать себе отчет в том, что происходило в нашем уме на протяжении последних нескольких мыслей, но какая от этого польза для нашей медитации? На самом деле знание всей этой когнитивной активности лишь потревожит ту стабильность и удовлетворенность, которых нам уже удалось достичь в медитации. Когда мы медитируем и в уме нашем возникает мысль, мы должны тотчас и всецело отпустить ее. Спонтанно и естественно, не думая: «Сейчас мне надо отпустить эту мысль».

Иллюстрацией этой второй техники может служить пример с веревкой, которая связывает сноп соломы. Когда она рвется, то, что было снопом соломы, разваливается и опадает во все стороны естественным образом. Бессмысленно размышлять, что сноп этот должен распасться таким или эдаким образом, что он должен быть плотнее с одной стороны или более рыхлым с другой. Он попросту распадется, совершенно естественно, без необходимости прикладывать к этому какие-либо усилия. Так, когда мысль рождается в нашем уме, мы должны отдавать себе в этом отчет. Но кроме этого не следует применять никаких усилий, просто осознавайте мысль, после чего оставьте ее в подлинной природе ума.

Мы должны научиться отпускать происходящее, пребывая в природе ума без какого-либо усилия. Почему так важно не прикладывать при этом усилия? Потому что подлинная природа ума, его естественное состояние не было создано или сотворено каким бы то ни было образом. Медитируем ли мы на нее или нет, учил ли о ней Будда или не учил, понимаем ли мы ее или нет, все это не имеет ровным счетом никакого значения и не

оказывает никакого воздействия на саму природу ума. Даже если сто человек будут говорить в один голос, что ум существует, само это не окажет на ум никакого воздействия. Это будет подобно тому, как если бы сто человек в один голос твердили: «Огонь ужасно холодный». Никто не в состоянии ничего изменить своими словами или действиями: то, происходит само собой, не может быть изменено.

Но тогда каким образом в нашем уме возникают проблемы? Ум наш по природе своей совершенно умиротворен, расслаблен, ясен и чист. Однако проблема состоит в том, что мы не осознаем этой его изначальной природы. Мы все время обращены вовне и всецело вовлечены в мысли. Ум наш все больше и больше обволакивается всевозможными мыслями, идеями и концепциями. Ум, который изначально был спокойным и умиротворенным, счастливым и ясным, более не очевиден, окутан покровом мыслей и идей, в которые мы вовлекаемся и которым непрестанно потакаем.

Ситуация эта напоминает положение гусеницы или насекомого, заключивших себя в кокон. Они сами вырабатывает исключительно тонкую нить, которой опутывают все свое тело до тех пор, пока оно целиком не будет заключено в этот маленький кокон. Наши мысли и идеи создают подобие кокона или покрова поверх нашего ума, так что мы не в состоянии более увидеть его чистую, ясную и умиротворенную природу. Единственное, что мы можем сделать, это совершенно расслабиться в природе ума. Мысли, идеи, заблуждения и иллюзии попросту уйдут сами собой, когда мы вернемся в эту природу.

Цель этой второй медитативной техники, которая была проиллюстрирована примером с веревкой, стягивающей сноп соломы, – продемонстрировать нам, что когда мысли возникли, мы не должны следовать за ними. Необходимо отпустить их, позволив им уйти без какого-то бы то ни было усилия с нашей стороны. Когда мы говорим: «Без какого-либо усилия», это не означает, что мы ничего для этого не делаем или что нам совершенно безразлично, что происходит в нашей медитации. Это означает лишь то, что мы должны отпустить их в самом нашем уме.

Работа с временными переживаниями

Когда мы говорим «медитация», на самом деле мы подразумеваем «культивация»[28]. По сути, это означает практику чего-либо с целью привыкания к этому действию или состоянию. Если мы практикуем подобным образом, то результатом этой практики явится некое переживание или опыт. В случае с медитацией это будет сопряжено с тремя основными видами временных переживаний (тиб. *ньям*): блаженства, ясности или безмыслия. Переживание счастья или блаженства означает, что время от времени вы можете чувствовать, как ум ваш наполняется интенсивным переживанием счастья, радости и удовлетворенности. Вы переживаете интенсивное блаженство, вы также можете ощущать это блаженство и на телесном уровне, иногда оно может быть очень тонким, едва заметным, но, в общем и целом, это всегда одно и то же переживание блаженства и счастья. Следующее переживание – переживание ясности – наступает тогда, когда вы ощущаете, что ваша медитация действительно хороша и по-настоящему ясная. На самом деле то, что вы переживаете, не является переживанием естественной природы вашего ума, а представляет собой переживание ясности, обусловленное силой вашей медитации. Третье переживание – переживание безмыслия – возникает в тот момент, когда вы ощущаете, что в вашей

медитации отсутствуют какие бы то ни было мысли. Вы даже можете почувствовать, что ваше тело или ум исчезли и растворились без следа.

Как нам следует поступить, столкнувшись с подобными переживаниями в медитации? Переживая великую ясность, блаженство или безмыслие, мы очень радуемся этому, мы счастливы, и это может породить в нас привязанность к переживанию. Конечно же, нам следует избегать привязанности к подобным ощущениям. Подобно этому, когда имеют место переживания противоположного свойства, мы можем почувствовать, что медитация наша никчемна, нет никакого прогресса, мы никуда не продвигаемся, и у нас опустятся руки. Не следует мыслить в терминах хороших и плохих переживаний. Все они лишь временные переживания, и коль скоро это именно так, мы должны попросту позволить им быть, «отпустив» их в исключительно расслабленной и естественной манере.

Когда на нашем пути встречаются переживания, подобные описанным выше, старайтесь не вовлекаться в них, не цепляйтесь и не пытайтесь избавиться от них. Мы не анализируем, хорошие они или плохие, мы попросту отпускаем их, естественно и спонтанно. Медитируя, мы продолжаем испытывать определенные физические ощущения. Наши глаза продолжают видеть, мы по-прежнему ощущаем запахи, слышим звуки, чувствуем прикосновения и вкусы, наше зрительное восприятие не прекращается, когда мы начинаем медитировать. Но когда мы медитируем, мы должны иначе относиться к нашему чувственному восприятию. Обыкновенно, воспринимая что-либо, мы обозначаем объект как приятный или неприятный, как то, что нам нравится, или то, что нам отвратительно. В медитации мы воспринимаем вещи исключительно ясно, но при этом мы позволяем им быть такими, каковы они есть, не вынося суждений и не проводя никакого обозначения.

Медитируя, мы можем слышать приятные звуки или неприятные, громкие или тихие, но в сущностной природе нашего ума не существует различия в терминах хороших или плохих звуков. Мы воспринимаем и замечаем все звуки, но при этом не думаем о них в терминах «плохой» и «хороший». Мы попросту позволяем им быть, «отпускаем» их. Это же относится ко всем нашим сенсорным переживаниям, потому что природа нашего ума исключительно ясная, живая и энергичная, и эта ясность ума присутствует в нем постоянно, никогда и никуда не исчезая. Именно поэтому и возможны все эти ощущения и переживания.

Примером того, как следует относиться к приходящим переживаниям, является отношение ребенка к воспринимаемому им окружающему миру, например к алтарной комнате в храме. Младенец не в состоянии разговаривать или оперировать рассудочными понятиями, поэтому он попросту воспринимает или регистрирует все, что находится вокруг, не вынося никаких суждений и не делая комментариев по поводу воспринимаемого. Младенца в этом смысле можно сравнить с видеокамерой, которая попросту фиксирует исключительно ясно и четко все то, что находится вокруг, записывая картинку, лишенную каких-либо оценочных категорий и выводов. В учениях мы находим наставления о том, что если во время медитации мы сталкиваемся с какими-либо внутренними ощущениями или сенсорными восприятиями, не следует пытаться пресечь эти переживания, позволив всему, что происходит, попросту течь своим чередом, естественно и расслабленно. Таков третий пример.

Тилопа, давая наставления своему ученику Наропе, сказал: «Сын мой, что бы ни возникало в твоей медитации, это не создаст для тебя проблем, препятствий или дискомфорта, ничто из этого не омрачает изначальную мудрость твоего ума. Это подобно радуге, сияющей в небесах». Все это присутствует, имеет место быть, ничего при этом не

меняя. Что же изменяет ситуацию, оказывая влияние? Изменения начинаются тогда, когда имеет место вовлечение в мысли и образы наподобие следующих: «Это хорошо», «Это плохо», «Это приятно», «Я хочу» или «Я не хочу». Когда мысли начинают течь подобным образом, ум не может более оставаться умиротворенным и расслабленным. Эти мысли и образы являются препятствием для пребывания ума в его природе. Мысли нарушают естественное состояние ума, омрачают его, поэтому Тилопа в заключение сказал своему ученику: «Наропа, оставайся невовлеченным».

Урок, который мы извлекаем из этих учений, данных Тилопой, состоит в том, что во время медитации нет нужды пытаться остановить что бы то ни было, происходящее вовне или внутри. Нет нужды пресекать видимые формы, звуки, запахи, вкусы, тактильные ощущения, как нет нужды останавливать и внутренние переживания, которые также могут иметь место. Переживания эти возникают благодаря ясной и светоносной природе нашего ума, поэтому они могут присутствовать в нас ясно и живо, без необходимости с нашей стороны как-либо вовлекаться в них или навешивать на них какой-либо ментальный ярлык. Все, что от нас требуется, – это расслабиться, «отпустить» происходящее, пребывая в самой сути этих переживаний. И тогда вовлеченность в них сойдет на нет сама собой.

Невовлеченность в мысли

В медитации Срединного пути существуют три основных наставления. Последнее наставление состоит из четырех техник, каждая из которых иллюстрируется определенным примером. Первая техника состоит в обнаружении равновесия между расслабленностью и напряженностью в медитации, проиллюстрированная примером с брахманом, прядущим нить. Вторая техника состоит в поддержании своевременного памятования, когда еще не слишком поздно, в немедленной работе с мыслью, при спонтанном применении верного противоядия. Примером этого служило обвязывание снопа соломы веревкой, которая затем рвалась. Третья техника состоит в невовлеченности в сенсорные переживания, такие как видимые формы, звуки, вкусы, которые мы воспринимаем во время медитации или в переживании ясности, счастья и безмыслия. Все это возникает в нашем восприятии весьма ясно и живо. Но нам не следует вовлекаться в эти переживания. Примером, иллюстрирующим это, служил младенец, рассматривающий алтарную комнату.

Четвертая техника относится к обретению чувства простора и открытости в ходе медитации, в результате чего все внешние события, такие как воспринимаемые формы и звуки, а также внутренние события, такие как мысли и ощущения, попросту не смогут нас потревожить. Наша медитация настолько стабильна и непоколебима, что все эти видимости не способны оказать на нее никакого влияния. Примером этого служат попытки уколоть слона шипом. Кожа слона такая толстая, что он едва ли заметит происходящее. Хотя эти четыре техники несколько отличаются друг от друга, все они относятся к расслаблению практикующего в природе его ума.

В Тибете передавалось и цвело учение хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Учения двух первых поворотов колеса Дхармы, хинаяна и Махаяна, проникли в Тибет раньше, в VIII веке, позже в XII веке линия Кагью, берущая свое начало с Тилопы, Наропы, Марпы, Миларепы и Гампопы, принесла в Тибет изустную линию учения, являющуюся частью Ваджраяны. Эти устные учения были записаны и изложены Гампопой в его труде «Драгоценное украшение

освобождения», в котором освещен весь путь с момента встречи практикующего со своим духовным наставником, усилий по порождению Бодхичитты вплоть до обретения им абсолютной духовной реализации.

Когда дело касается практики учений Будды, их можно практиковать в соответствии с учениями сутры или с учениями тантры. Подход сутры излагается в системе медитации Срединного пути, описанной Камалашилой, делающим основной акцент на аналитической форме медитации. Здесь практикующий начинает свой путь с изучения логических доводов, обосновывающих пустотную природу всего сущего. Затем он стремится пребывать в этом воззрении, медитируя, с тем чтобы развить непоколебимую уверенность относительно природы реальности.

Путь Ваджраяны, напротив, делает упор на развитии умиротворенного пребывания и особого видения в медитации. Развитие медитации умиротворенного пребывания объяснялось в данном тексте в основном в процессе обсуждения медитации «отпускания». Она может выполняться с опорой или без опоры. В последних главах мы с вами рассмотрели развитие умиротворенного пребывания сознания без использования опоры.

Стадии медитации

Различные стадии медитации призваны помочь нам развить стабильность ума, усилить его умиротворенность. Стабильность означает пребывание ума в исключительно мирном, мягком состоянии. Вот почему эта медитация именуется медитацией умиротворенности или покоя.

Прибегая к первому методу пресечения возникающих мыслей, практикующий еще неопытен в медитации, и ум его недостаточно стабилен. На этой стадии в уме его по-прежнему присутствует множество мыслей, они достаточно сильны и грубы. Соответственно, то противоядие, которое следует применить, также должно быть достаточно сильным, потому что без сильного противоядия не будет никакой возможности развить стабильность ума, и нить медитации будет постоянно теряться. Эта стадия медитации сравнивалась с бурным горным потоком, срывающимся с крутой скалы, текущим бурно и хаотично.

Второй метод, состоящий в невмешательстве в происходящее, применяется к уму, который можно сравнить со спокойным и мерным током равнинной реки. Мысли в таком уме все еще возникают, но в силу обретенной практикующим привычки работать с ними он уже более не нуждается в применении иного противоядия, кроме «отпускания». На данном этапе практикующий расслабляется в природе своего ума в его неизмененном, естественном состоянии. Это становится возможным лишь благодаря тому, что на данном этапе практикующий обрел достаточный покой или умиротворенность ума, и более нет нужды в применении активных противоядий. Мысли уже не столь грубы и сильны, как прежде. На данном этапе ум практикующего гораздо более мягкий, расслабленный и спокойный. Однако нельзя сказать, что в нем отсутствует какое бы то ни было движение, поскольку мысли по-прежнему возникают, но они уже не такие интенсивные, как прежде. На этой стадии умиротворенность ума сравнивается с ленивым течением широкой равнинной реки.

Наконец, обретая все больше и больше опыта работы на предыдущих стадиях, практикующий достигает последнего уровня покоя. Это соотносится с третьей медитацией,

объясняемой посредством четырех примеров. Теперь не существует более проблем, вызванных избыточным напряжением или расслаблением в медитации. Не существует более и проблем, вызванных очевидными грубыми мыслями, поскольку мысли эти исчезли. Эта последняя стадия медитации работает с тончайшими подспудными мыслями. На этом этапе ум практикующего стал таким утонченным и очищенным, что он даже не может с уверенностью утверждать, думает ли он в данный момент или нет. Эти последние четыре техники предназначены для того, чтобы помочь практикующему обнаружить, присутствуют ли в его уме какие-либо тонкие, трудноразличимые мысли или нет. На этом этапе мы имеем дело с мыслями столь тонкими и едва уловимыми, что не представляется возможным использовать какие-либо из грубых и очевидных техник предыдущих этапов. Суть практики теперь заключается в простом осознавании присутствия или отсутствия этих тончайших движений ума, а достигается это в основном посредством расслабления в его природе. В первом примере с брахманом, прядущим нить, мы стремимся найти баланс между напряжением и расслабленностью в медитации. Второй, третий и четвертый шаги по большей части относятся к расслаблению внутри природы ума. Эти техники способны привести к умиротворению всех форм мышления, в особенности, наиболее тонких мыслей. Уровень умиротворенности сознания, который достигается на этом четвертом этапе третьего метода, можно проиллюстрировать примером спокойствия бескрайнего океана, на поверхности которого отсутствует какое-либо волнение. На предыдущей стадии мы сравнивали покой ума с током спокойной равнинной реки, но поскольку течение все же имело место, на ее поверхности постоянно присутствовали мелкие рябь и волнения. Океан же никуда не течет, оставаясь там, где он есть, и гладь его вод не тревожит даже дуновение ветра. Научившись всецело «отпускать» происходящее в своем уме, практикующий достигает этой величайшей стабильности.

Получая все больше и больше опыта такого умиротворенного пребывания сознания, мы будем постоянно развивать и углублять его, делая наш ум все более и более стабильным. Подобная непоколебимая стабильность ума помогает нам исключительно ясно видеть его природу.

Вопросы

Вопрос: Не могли бы вы более детально объяснить качество ясности ума и его способность познавать?

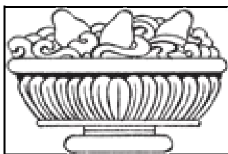
Ответ Ринпоче: Когда мы говорим, что природа ума одновременно ясная и познающая, на самом деле мы говорим об одном и том же. В общем, мы говорим, что ум определяется как пустотный, ясный и осознающий. Исследуя его с помощью различающей мудрости *(праджня)*, а не в терминах медитативного переживания, мы обнаруживаем, что ум наш действительно пуст. Говоря это, мы подразумеваем, что при попытках обнаружить ум мы его не находим, и эта «необнаруживаемость» ума есть его пустотность. Когда мы говорим, что ум ясный или светоносный (тиб. *селва*), мы описываем способность ума знать, чувствовать, переживать. В этом его отличие от камня или иного неодушевленного объекта. Это качество ясности ума на самом деле очень близко соотносится со следующим его аспектом, его осознанностью, или способностью познавать, означающими, что ум способен знать вещи,

ощущать их, понимать.

Вопрос: Каким образом мы медитируем на пустотность в Ваджраяне?

Ответ Ринпоче: В действительности целью любой медитации является постижение подлинной природы реальности. Однако в Ваджраяне мы используем для этого специальную технику, которая состоит в медитации на истинную природу ума. Обусловлено это тем, что изначально для нас исключительно трудно медитировать на природу внешних феноменов. Мы попросту не привыкли думать о феноменах в таком ключе, и нам будет крайне сложно прямо и неопосредованно постичь это. В Ваджраяне мы медитируем на природу ума, поскольку природа ума и природа феноменов не есть две отличные вещи. Они – одно и то же. Поэтому, постигая подлинную природу ума, мы автоматически постигаем подлинную природу всех феноменов. Однако когда мы говорим о подлинной природе ума, не следует думать, что существуют два отличных феномена: ум и его природа. Так, словно ум – это одно явление белого цвета, а его природа – другое явление черного цвета. Это не две различные вещи. Мы лишь говорим о том, чем ум является на самом деле в его естественном, изначальном состоянии. Когда ум наш объят неведением относительно этого подлинного состояния собственной природы, мы становимся жертвой, попадая во власть всевозможных негативных факторов, создающих массу тревог и волнений в нашем уме. Когда же мы узнаем, чем ум является на самом деле, тогда мы естественным образом узнаем и то, чем являются все предметы и явления окружающей нас реальности[29].

Часть IV. Применение Срединного пути в практике Ваджраяны



Глава 10. Медитация особого видения в Срединном пути

Достигнув умиротворенного пребывания сознания, мы смотрим на природу ума и видим, что ум наш ясен, чист, прозрачен, не возбужден движением мысли и расслаблен. Затем приходит мысль… До тех пор пока мы не вовлечемся в эту мысль, как правило, вынося некое оценочное суждение о ней, нам бывает довольно трудно распознать сам факт наличия в уме мысли. Необходимо научиться видеть, что именно происходит в момент возникновения мысли и какой эффект она оказывает на природу, или естественное состояние нашего ума. Как возникшая мысль изменяет природу нашего ума? Когда мыслей в нашем уме нет и он пребывает в покое, как это воздействует на его природу? Вот что нам предстоит исследовать. Итак, когда в уме возникает мысль, происходят ли какие-то перемены в его природе? Когда в нашем уме отсутствуют мысли, оказывает ли это какой-то эффект на природу нашего ума?

Прибегнув к тщательному и многократному исследованию ума, мы обнаружим, что применительно к сущностной природе ума мы не в состоянии выявить какую бы то ни было разницу между моментами наличия в нем мысли и отсутствия оной. Однако всем нам необходимо провести подобное исследование. Когда мысль возникает в уме, попробуйте проследить, как ее возникновение влияет или не влияет на природу ума. Когда ум наш находится в состоянии покоя, мы отслеживаем, изменяет или не изменяет подобное умиротворенное пребывание в медитации его природу. Если мы обнаруживаем, что никакой разницы нет, тогда мы должны попробовать постичь, в чем именно состоит тождественность и идентичность природы ума в этих двух состояниях. Именно так следует постигать спокойную ясную и прозрачную природу ума.

Пока мы еще не приобрели опыта в медитации, нам покажется, что существует огромная разница между состоянием, когда ум наш спокоен и когда он возбужден движением мысли. Действительно, мы совершенно по-разному переживаем эти ментальные состояния. Они на самом деле существенно отличаются друг от друга, потому что в уме нашем присутствовало такое количество мыслей, что это не позволяло нам достичь хоть какой-то реализации.

Но когда посредством подлинной медитации мы развили стабильность ума, не существует более никакой разницы между умом, пребывающим в состоянии покоя, и умом в движении. Причина этого в том, что и движение ума, и его умиротворенность в равной мере содержатся в его природе. То, возникла ли в уме мысль или он пребывает в состоянии тишины и спокойствия, не оказывает ровным счетом никакого воздействия на природу нашего ума. Когда мы постигли это, наличие мысли в уме становится для нас частью медитации, потому что мы по-прежнему пребываем в переживании его природы. Когда мы становимся опытными медитирующими, разрыв между успокоенностью и возбужденностью становится столь несущественным, что в конце концов исчезает полностью. Возбужден ли наш ум мыслями или находится в совершенно успокоенном состоянии, мы пребываем в том же самом состоянии медитации. Осознав это, мы удивляемся, почему же раньше мы не понимали, что такое медитация. Сейчас нам может казаться, что медитация это что-то очень сложное и практически недосягаемое. На самом деле она подобна возвращению домой, возвращению обратно в природу своего ума.

Преданность

В процессе развития нашей медитации доверие и преданность по отношению к Будде, Бодхисаттвам, учителям линии передачи и нашему коренному гуру крайне важны. Существуют две причины, по которым подобная преданность столь важна. Во-первых, преданность возникает из исключительно сильных доверия и вдохновения, а это, в свою очередь, наполняет нас великим усердием и дает нам силы упорно работать над достижением поставленных целей, устраняя препятствия на пути. Если же мы лишены преданности, мы не разовьем должного усердия и не сумеем достичь серьезных результатов.

Во-вторых, тот в ком сильно чувство преданности, получая наставления по медитации и пытаясь практиковать, будет преисполнен преданности и по отношению к самой медитации, будет всецело доверять ей. Движимые подобными чувствами, мы сможем получить подлинный опыт в медитации, потому что будем ощущать, что медитация наша живая, что она становится все более ясной, все более уверенной. Это поможет нам ощутить благословение. Когда в нашей медитации присутствует преданность, полученное через нее благословение автоматически сможет очистить и прояснить нашу медитацию. Преданность и благословение способны очистить наш ум от мыслей и устранить проблемы в медитации, сделав ее исключительно ясной и устойчивой. Вот почему доверие и преданность важны в нашей духовной практике как таковой и жизненно необходимы в нашей практике медитации. Говорится, что преданность на самом деле является ключом к нашему уму. С доверием и преданностью мы сможем отворить дверь, которая ведет к знанию подлинной природы ума. Вот почему нам следует добиться того, чтобы и в нашей медитации присутствовало это ощущение доверия, преданности и благословения.

Сочувствие

Практика медитации позволит нам измениться к лучшему. Говорится, что пустотность является сущностью сочувствия, поэтому если мы обрели некое постижение подлинной природы ума, мы естественным образом станем более сострадательными по отношению к другим живым существам, у которых не было шанса продвинуться в медитации и постичь природу своего ума. Все это происходит благодаря нашей медитации. Чем глубже наше понимание, приходящее через медитацию, тем сильнее и глубже будет наше сочувствие и забота об окружающих. Чем более спокоен, радостен и расслаблен наш ум, тем меньше шансов, что он будет потревожен какой-либо формой негативности.

Однако когда некоторые люди практикуют медитацию, кажется, будто они движутся от плохого к худшему, встречаясь со множеством трудностей, переживая бурный рост внутренней негативности. Они становятся еще более злыми, раздражительными, еще более заносчивыми и глупыми. Все это не является знаком верной медитации. Между ними и другими людьми, практикующими медитацию, становится все меньше гармонии. Они чувствуют, что им лучше оставаться наедине с собой, избегая контактов с другими людьми. Все это является знаками ошибок в практике. Когда медитация наша действительно развивается в верном направлении, мы все увереннее управляем своим умом, он становится все более и более спокойным и умиротворенным. Мы становимся все более добросердечными людьми, любящими и заботливыми по отношению к другим живым

существам. Это является прямым результатом верной медитации.

Практикуя медитацию, мы должны всегда выполнять ее в духе культивации подлинных и ценных качеств медитации, а не заниматься практикой, ведущей к забвению ее благих аспектов. Медитируя, мы должны стремиться выполнять свою практику должным образом, так, чтобы ум наш с каждой сессией становился все более и более умиротворенным и расслабленным. Если мы научимся укрощать свой ум, тогда естественным образом все наши действия также изменятся к лучшему. Когда ум наш укрощен, мы станем лучше. Другим будет приятно находиться в нашем обществе, и наше собственное внутреннее состояние станет гораздо более спокойным и радостным.

Глава 11. Практика Срединного пути в Ваджраяне

В индуизме верят в богов, чьи проявления могут быть как мирные, так и гневные. Считается, что если вы молитесь им и делаете подношения, они наделят вас всевозможными духовными качествами и свершениями, которые необходимы для достижения освобождения. Теистические религии, такие как индуизм, не являются ложным путем, но они являются путем, который постепенно, через доверие и преданность, приводит практикующего на истинный путь настоящего знания. В Буддийской традиции Тхеравады акцент делается совершенно на другом. В соответствии с практиками Тхеравады не существует каких бы то ни было Йидамов, а единственной по-настоящему значимой практикой является медитация на естественное состояние ума. Это также не является ложным путем, представляя из себя духовный путь, который посредством развития умиротворенного пребывания сознания и особого видения в уме практикующего, приводит его к принесению пользы другим живым существа и достижению освобождения. Путь этот также ведет к благу, и, следовательно, не ведет ни к чему дурному или вредоносному.

Главенствующей школой Буддизма, принятой и практикующейся в Тибете, является Ваджраяна. Однако на самом деле тибетский буддизм известен как «тройная ваджра», что подразумевает практику, включающую в себя все три колесницы. Все три колесницы практиковались внутри одного метода духовной практики. В Ваджраяне Йидамы понимаются не как нечто внешнее, существующее отдельно от практикующего, но как то, что является частью его ума и может быть реализовано или постигнуто внутри его собственного ума. Все мы обладаем природой, или сущностью Будды, и эта природа Будды есть непосредственное проявление всех благих качеств просветленного существа, таких как любящая доброта, сочувствие, Бодхичитта, мудрость постижения подлинной природы феноменов и мудрость, которой ведомы феномены во всем их разнообразии. В нашем теперешнем состоянии непросветленных существ наши благие качества находятся в латентном, или скрытом, состоянии, окутанные слоем загрязнений. Однако когда эти загрязнения устранены, благие качества проявляются во всей полноте. То, используем ли мы техники медитации на Будда-формы в своей практике или нет, на самом деле не имеет никакого значения в контексте достижения нами просветления, потому что все, чем мы занимаемся в процессе духовных практик, по сути, есть обнаружение того, что уже и так присутствует в нас.

Практика Йидама

В тибетском Буддизме существуют практики Будда-форм или Йидамов, которые подразумевают визуализацию различных тантрических фигур. Некоторые практики Йидамов связаны с их мирными формами, другие – с гневными проявлениями. Порой мирные Йидамы проявляются в форме, исполненной страсти и привязанности, и изображаются в объятиях сексуального союза, тогда как некоторые грозные Йидамы изображаются в весьма устрашающем гневном облике. Мы можем видеть изображения этих форм[30] на многочисленных тханках. В Ваджраяне существуют практики, связанные с ламами, практики связанные с Йидамами, а также наставления по медитации на природу ума, в которой Йидамы не используются. Может показаться, что эта последняя практика

как-то противоречит практике Йидама. В Ваджраяне мы говорим о стадии зарождения (тиб. *кьерим*) или стадии визуализации, как практике, в ходе которой йогин представляет себе Йидама, обращается с пожеланиями, испрашивая его или ее благословения. Это благословение является способом обретения опыта и духовной реализации.

Но также можно услышать и учение о том, что нет нужды молиться каким-либо божествам, что искать помощи вовне бесполезно и что действительно важно медитировать непосредственно на природу своего ума. Если мы усмотрим в этом противоречие, это может породить в нашем уме великие сомнения. Давайте рассмотрим это кажущееся противоречие применительно к одному конкретному аспекту, а именно к мандале Йидамов.

Три аспекта йидамов

Существует множество разновидностей Будда-форм, или Йидамов. Таких как Ченрезиг (санскр. Авалокитешвара), Тара, Дордже Палмо (санскр. Ваджрайогини) и других. Однако мы можем описать их всех через три различных аспекта, а именно: действительного Йидама, Йидама знака и символического Йидама.

Так, в случае с Ченрезигом в плане первого аспекта, или действительного Йидама, Йидам Ченрезиг не является чем-то внешним по отношению к нам. Ченрезиг – выражение, или воплощение сочувствия, присутствующего в нашем уме. Когда это сочувствие полностью развито, оно становится вселенским или всеобъемлющим сочувствием, лишенным всяких концептуальных рамок, спонтанно присутствующим в нас по отношению ко всем без исключения живым существам. Когда мы достигаем подобной реализации, форма Ченрезига действительно проявляется во всей полноте. Совершенно очевидно, что это не что-то, расположенное вне нас, а находящееся внутри нас самих. Это само проявление или воплощение великого сочувствия.

Йидам также может являться знаком абсолютного свершения, которое может быть достигнуто нами. Так, например, Ченрезиг является знаком абсолютного свершения сочувствия. Существуют Будды и Бодхисаттвы, которые достигли аспекта Йидама знака, они являются своего рода указателями того или на то, чего мы можем достичь, если мы будем практиковать должным образом, а также знаком того факта, что мы тоже обладаем этими качествами внутри нас. Например, Ченрезиг является качеством сочувствия, внутренне присущим нашей природе Будды. Будды и Бодхисаттвы представляют собой эту Будда-форму знака, которая указывает нам на то, что мы также можем полностью реализовать в себе эти качества.

Благодаря силе пожеланий Будд и Бодхисаттв, а также силою наших собственных преданности и доверия, мы можем получить их благословение. Однако Будды не могут просто прийти и извлечь нас из сансары, словно камень из огня. Освобождение происходит лишь благодаря встрече нашей преданности с их стремлением помочь всем живым существам. Стечение этих обстоятельств делает для нас возможным вхождение на верный путь. Когда мы уже находимся на пути, мы сможем обрести необходимые реализации и наконец развить в себе все благие качества чистоты и полную совершенную реализацию. Вот почему мы обращаемся с пожеланиями к знаковому аспекту этого Йидама, стремясь к тому, чтобы Йидам в полной мере проявился внутри нас. Силою благословения Йидама мы сможем быстрее подойти к тому этапу, когда действительный Йидам проявится внутри нас.

Третьим аспектом Йидама является символический Йидам. Мы имеем действительного Йидама внутри нас, но не можем проявить его во всей полноте прямо сейчас и иметь прямой опыт его переживания. Поэтому мы нуждаемся в некоем способе установления связи внутри нас с этой просветленной формой. Подобно этому, Йидам знака, Будды и Бодхисаттвы проявляются как отличные, или отдельные, от нас. Мы не имеем никакой прямой и непосредственной связи с ними. Поэтому нам необходимо создать такую связь, как с Йидамами знака, Буддами и Бодхисаттвами, так и с действительным Йидамом внутри нас самих. Выполняется это посредством символов. Представьте себе, что мы находимся в сотне метров от какого-то человека, и он не в состоянии услышать нас, если мы к нему обратимся. Что мы делаем в этой ситуации? Мы используем символ, жест. Например, машем рукой, говоря «иди сюда», тогда этот человек понимает наш сигнал и идет в нашу сторону. Когда мы рядом друг с другом, связь установлена, и мы можем начать разговор. Аналогичным образом эти символы дают нам возможность установить требуемую связь с Буддами и Бодхисаттвами, между Йидамом знака и подлинной природой нашего ума, действительным Йидамом. Так, например, Ченрезиг обладает телом белого цвета, одним ликом, четырьмя руками, сидит в ваджрной позе, что, однако, не означает, что он навеки застыл в этой позиции и всегда имеет четыре руки. Все эти символы обладают определенным значением, выражающим или передающим чистоту Ченрезига. Медитируя на этого символического Йидама, мы постепенно войдем в контакт, установим связь с Ченрезигом, как представителем Будд и Бодхисаттв, и с внутренним Ченрезигом нашего ума.

В начале нам может показаться, что эти три аспекта Йидама отличны друг от друга, но, практикуя, мы сможем убедиться, что в действительности все они взаимосвязаны и конечным результатом нашей практики является соединение воедино всех трех. Через медитацию на символического Йидама мы можем войти в контакт с Йидамом знака и получить его благословение, а через получение его благословений – вызвать проявление внутри нас действительного Йидама. Через взаимосвязь этих трех мы сможем действительно добиться поставленной цели, и именно по этой причине мы практикуем визуализацию Йидамов.

Практика визуализации Йидама не выполняется с использованием одной лишь Будда-формы. Помимо Йидама существует множество других просветленных форм: защитники Дхармы, ламы и т. д. Причина, по которой количество этих медитационных форм столь велико, хорошо передана в тибетской поговорке: «Если у вас в стаде 30 яков, тогда у вас и 30 разных пар рогов». Что означает: «Если перед вами 30 человек, то вы получите 30 различных образов мышления». Все люди хотят есть, но кто-то больше любит хлеб, кому-то хочется овощей, кому-то – риса и т. д. Подобно этому, если бы имелся только один Йидам, он не смог бы соответствовать всем разнообразным типам мотиваций, желаний, запросов и потребностей практикующих. Пожалуй, можно утверждать, что одна единственная визуализация конкретной Будда-формы не соответствовала бы в полной мере масштабной задаче вызвать перемены в умах всех практикующих. Вот почему существует такое множество йидамов. Некоторые из них мирные, некоторые гневные и т. д. Именно по этой причине Будда, обладающий великим сочувствием и чрезвычайно искусный в средствах, преподал столько разнообразных способов практики.

У всех у нас свои проблемы. Основным препятствием для одних людей является желание. Другие в основном озабочены гневом, третьи – гордыней, а четвертые – завистью. Для тех, в ком сильно желание, также существуют различные категории и подвиды желания.

Например, привязанность к имуществу, жажда славы или привязанность к собственному телу. Что бы ни являлось основной проблемой отдельно взятого человека, должны существовать различные средства, призванные устранить его специфический недуг. В общем и целом, для того чтобы устранить проблему желания или привязанности, практикующий медитирует на совершенно умиротворенные Будда-формы прекрасной наружности. Для того чтобы справиться с гневом, йогин использует более гневные формы.

Если нашей основной проблемой является страстное желание или привязанность, то смысл медитации на прекрасного Йидама состоит в том, что вы созерцаете восхитительную божественную форму, которая в сотни тысяч раз прекраснее и превосходит своей красотой что-либо, к чему вы можете быть привязаны в этом мире. Медитация на столь великолепный, завораживающе прекрасный объект способна уменьшить вашу привязанность к мирским объектам, явно ему уступающим.

Существует история, прекрасно это иллюстрирующая. У Будды был двоюродный брат, которого звали Гаул, а у того была жена по имени Пундарика, дивная красавица. Гаул был очень сильно привязан к ней. Будда знал, что пришло время привести своего двоюродного брата на путь Дхармы, и он вознамерился убедить его стать монахом. Но когда Будда пришел за ним, жена Гаула очень расстроилась, поняв, что Будда хочет забрать ее мужа в монахи. Она обливалась слезами и заставила его пообещать ей, что он вернется назад. Гаул ушел вместе с Буддой, но продолжал все время думать о своей жене, неся в своем уме ее прекрасный образ и не отпуская его ни на мгновение. Будда убеждал его, что он должен стать монахом, и что совершенно бессмысленно цепляться за сансару. Однако Гаул продолжал упорно думать о своей жене. Тогда Будда отвел его в глухой лес и там показал ему самку обезьяны, спросив: «Кто красивее, твоя жена или эта макака?». На что Гаул отвечал: «Какое может быть сравнение? Моя жена в тысячи раз прекраснее этой обезьяны». Тогда Будда силой своего волшебства увлек Гаула в чистые земли, где показал ему прекрасных богинь, и вновь спросил: «Кто прекраснее, твоя Пундарика или эти богини?». Как только Гаул увидел их, его привязанность к жене тотчас сошла на нет. Объект его привязанности потерпел сокрушительное поражение от объекта, многократно его превосходящего. Таков смысл медитации на прекрасного, мирного Йидама. В случае с гневом, если практикующий исключительно раздражительный и гневливый человек, тогда медитация на крайне гневную форму поможет ему постепенно свести на нет свой гнев.

Выполняя практику визуализации, мы представляем в ином виде и окружающую среду. Мы трансформируем мир, превращая его в чистую землю или божественный дворец Йидама. Визуализация себя самого в форме Йидама призвана помочь нам преодолеть одержимость собственным физическим телом. Визуализация окружающей действительности в ее чистом аспекте помогает нам ослабить различные формы негативности и усилить такие позитивные аспекты нашего ума, как преданность, стремление к чистоте и прочие. Посредством сочетания этих техник визуализации внешней среды как совершенно чистой и нашей собственной формы как Будда-формы мы подходим все ближе и ближе к обретению прозрения или постижения подлинной природы реальности. Тема эта на самом деле гораздо более сложная. Я лишь дал вам краткое объяснение визуализации внешней мандалы и населяющих ее Будда-форм в контексте практики Йидама.

Вопросы

Вопрос: Если ученик видит своего мастера как Йидама, что это означает? Например, некоторые ученики Марпы видели в нем Будду.

Ответ Ринпоче: Подобное переживание именуется чистым видением. Это один из видов переживания, который возникает благодаря исключительно сильным доверию и преданности. Однако это не является видением самого проявления подлинной природы ума. Например, если в вас исключительно сильны доверие и преданность по отношению к вашему гуру и Йидаму, тогда, возможно, вы увидите Йидама, проявившегося в форме гуру, или гуру, принявшего обличие Йидама. Все это воспринимается вами исключительно ясно.

Вопрос: Говорится, что в бардо все мы обладаем ментальной формой, или телом. Что это такое эта ментальная форма и как она соотносится с Йидамом? Если мы не достигаем состояния Будды в одной жизни, означает ли это, что наша практика Йидама определяет, каким будет наше следующее рождение? Например, примем ли мы рождение в Тибете.

Ответ Ринпоче: В этой жизни не существует ментального тела до тех пор, пока мы пребываем в обычном сансарическом бытии. Мы обладаем лишь грубым физическим телом. Ментальное тело проявляется только в бардо. Это происходит, когда мы грубое физическое тело этой жизни оставили позади, а другое еще не получили. Поэтому в промежуточном состоянии между воплощениями мы обладаем ментальной формой, и в бардо переживания наши отличаются от тех, к которым мы привыкли в этом грубом физическом теле. Находясь в ментальном теле, мы можем видеть проявления Йидамов, являющихся частью подлинной природы нашего ума. Они возникают, проявляясь вне нас во время бардо, но это отличается от того, о чем мы говорим сейчас.

Сейчас мы с вами говорим о том, что, используя символического Йидама, который является чистым символом, мы можем постепенно вернуть свой ум к состоянию изначальной чистоты и наконец дойти до того, что символический и действительный Йидамы объединятся подобно тому, как встречаются два старых друга. Вот когда действительно проявляется природа нашего ума.

Когда мы медитируем на Йидама, мы медитируем не на Тибет, а на Будда-форму. Эффектом этого не обязательно явится рождение в Тибете, однако те качества, которые нам удастся обрести благодаря этой медитации, такие как доверие, преданность, сочувствие или мудрость, безусловно, останутся с нами и явятся частью нашего существа в грядущем рождении.

Краткая биография Трангу Ринпоче

Трангу Ринпоче родился в провинции Кхам, в Восточном Тибете в 1933 г. Когда ему было пять лет, шестнадцатый Кармапа и предыдущий Ситу Ринпоче официально признали его реинкарнацией великого Трангу Тулку. Поселившись в монастыре Трангу, с семи до шестнадцати лет Ринпоче изучал чтение, письмо, грамматику, поэтику, астрологию, заучивал наизусть многие ритуальные тексты и выполнил два предварительных ретрита. В возрасте шестнадцати лет под руководством кхенпо Лодрё Рабсела он начал изучение Трех колесниц Буддизма, находясь при этом в ретрите.

В возрасте двадцати трех лет Ринпоче получил полное монашеское посвящение от его Святейшества шестнадцатого Кармапы, а в двадцать шесть бежал из Тибета в индию, спасаясь от китайского военного вторжения. Ему было предложено поселиться в монастыре Румтек, в Сиккиме, где находилась резиденция его Святейшества шестнадцатого Кармапы в изгнании. В возрасте тридцати пяти лет Ринпоче выдержал экзамен на звание геше в присутствии полутора тысяч монахов в монашеском лагере беженцев в Буксадваре, в Бенгале (Индия), после чего ему была торжественно присвоена наивысшая степень доктора буддийской философии «геше лхарамба». По возвращении в Румтек Ринпоче был назначен настоятелем монастыря и института Наланды. Трангу Ринпоче был личным наставником четырех молодых тулку-держателей линии Карма Кагью Шамара Ринпоче, Ситу Ринпоче, Джамгёна Конгтрула и Гьялцаба Ринпоче.

Трангу Ринпоче много путешествовал по Европе, Азии и Северной Америке, даруя учение Дхармы своим последователям. В 1984 году он провел несколько месяцев в Тибете, где даровал посвящение в монашеский сан более чем ста монахам и монахиням, и посетил несколько монастырей. В Непале, в Боднатхе, им был построен монастырь, а в месте Намо Будда – ретритный центр и колледж. Также в Катманду им был учрежден женский монастырь и средняя школа для мирян и молодых монахов.

В октябре 1999 года Ринпоче торжественно открыл колледж в Сарнатхе, где будут проходить обучение последователи различных традиций тибетского Буддизма, а также западные студенты.

Глоссарий

Абдхидхарма (тиб. *чо нгонпа*) – Буддийские учения принято подразделять на Три корзины, или *питаки*, вместе известные как Трипитака: *сутра* (учения Будды), *винайя* (учение о нравственности и этическом поведении) и *абдхидхарма* (анализ и описание феноменов), существующие в основном в качестве комментариев, прилагающихся к Буддийским учениям. В реальности, в тибетском собрании Буддийских учений не существует раздела абдхидхармы.

Авалокитешвара (тиб. *ченрезиг*) – Бодхисаттва сочувствия. Известен также как покровитель Тибета, чьей мантрой является так называемая шестислоговая мантра Ом Мани Падме Хум.

Алайя (тиб. *кунши намше*) – в соответствии с позицией философской школы йогачара – это восьмое сознание, которое также часто именуется сознанием «основы всего», или сознанием-хранилищем.

Архат (тиб. *дра чомпа*) – высоко реализованный практикующий хинаяны, устранивший в себе все изъяны омраченных состояний сознания (санскр. *клеша*). Архатами именуют полностью реализованных шраваков и пратьекабудд.

Бардо (тиб.) – дословно означает «между». Существует шесть разновидностей бардо. Однако в данном контексте термин этот относится к промежуточному состоянию между смертью и рождением в новом теле.

Благословение (санскр. *адхиштхана*, тиб. *джинлаб*) – когда ученик преисполнен доверия и преданности, он становится восприимчивым и способным принять в себя вдохновение, исходящее из внешних источников, таких как Йидамы или великие практикующие. Подобное вдохновение именуется «благословением» или «волнами великолепия».

Бодхисаттва (тиб. *чангчуб семпа*) – тот, кто демонстрирует обладание умом устремленности к просветлению. Также этот термин относится к тем, кто посвятил себя следованию по пути Махаяны, культивации сочувствия и практики шести парамит в стремлении стать Буддой и освободить всех живых существ от сансары.

Бодхичитта (тиб. *чангсем*) – дословно означает «ум Просветления». Существуют два типа Бодхичитты. Абсолютная Бодхичитта, относящаяся к полностью пробужденному уму, воспринимающему пустотность феноменов, и относительная Бодхичитта, которая является стремлением практиковать шесть парамит и освободить всех живых существ от страдания сансары.

Брахман (санскр.) – последователь индуизма, принадлежащий к высшей касте, чья функция, как правило, состоит в выполнении роли жреца, или священника.

Ваджра (тиб. *дордже*) – обычно переводится как «подобный алмазу». Также может относиться и к ритуальному предмету, или скипетру, который держат в руках во время определенных ритуалов Ваджраяны. Может также обозначать качество непревзойденной чистоты и нерушимости (отсюда сравнение с алмазом).

Ваджрайогиня (тиб. *Дордже Палмо*, или *Дордже Налджорма*) – Йидам женского облика. Относится к ануттара-йога-тантре, зачастую изображается с телом красного цвета, в танце, с полугневным выражением лица.

Ваджраяна (тиб. *дордже тхегпа*) – существуют три основных традиции буддизма:

Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна. Ваджраяна базируется на тантрах, делает основной акцент на аспекте чистоты и ясности феноменов, наиболее распространена в Тибете.

Вайрочана (тиб. *Нампар Нангдзе*) – Самбхогакайя-Будда, принадлежащий к семейству «Будда».

Взаимозависимое происхождение (санскр. *пратитья-самутпада*, тиб. *тендрел*) – 12 звеньев цепи взаимозависимого происхождения, следующие одна за другой, начинающиеся с неведения и заканчивающиеся старением и смертью.

Випашьяна (тиб. *лхагтонг*) – в переводе с санскрита означает «медитация прозрения». Эта медитация помогает практикующему развить видение или постижение природы ума. Другой основополагающей медитацией является шаматха.

Восемь сознаний (санскр. *виджняна*, тиб. *намше цог гье*) – это пять сенсорных сознаний: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, шестое – ментальное сознание, седьмое – омраченное, а восьмое – сознание «основы всего».

Гампопа (1079–1153) – один из основных держателей линии Кагью тибетского Буддизма. Известен также как автор труда «Драгоценное украшение освобождения».

Геше (тиб.) – обладатель ученой степени доктора философии в буддизме. Получение степени геше, как правило, требует от 15 до 20 лет интенсивной учебы.

Джняна (тиб. *йеше*) – просветленная мудрость, вышедшая за пределы двойственного мышления.

Дхарма (тиб. *че*) – данный термин имеет массу значений. Два основных значения таковы: любая истина, подобная истине о том, что небеса синие, и, во-вторых, и именно в этом значении термин «Дхарма» используется в данном тексте, – учение Будды (также именуемое Будда-*дхармой*).

Дхармакайя (тиб. *че ку*) – одно из трех тел Будды. Дхармакайя – это само Просветление, являющееся мудростью, лишенное каких-либо концептуальных рамок или отправных точек. См. также *Три кайи*.

Йидам (тиб.) – тантрическая просветленная форма, являющаяся воплощением качеств Просветления и служащая основой практик Ваджраяны.

Кагью (тиб.) – одна из четырех крупнейших школ тибетского Буддизма. Была основана Марпой и возглавляется его Святейшеством Кармапой. Три другие школы тибетского буддизма – это Ньингма, Сакья и Гелуг.

Камалашила – индийский буддийский мастер, живший в VIII веке, ученик Шантаракшиты, известный прежде всего тем, что именно он одержал верх над китайским ученым Хэшаном Махаяной в дебатах в Самье, после чего им был написан труд «Стадии медитации».

Кхенпо (тиб.) – ученое звание, обладатель которого долгие годы посвятил изучению буддийской философии. Также может относиться и к настоятелю буддийского монастыря.

Мадхьямака (тиб. *ума*) – философская школа, основателем которой является Нагарджуна, живший во II веке н. э. Основным философским принципом этой школы является доказательство пустотности (отсутствие истинной и самодостаточной природы во всем сущем) с использованием логически верной аргументации.

Мандала (тиб. *кьил кхор)* – медитативная диаграмма, используемая в различных практиках Ваджраяны, и, как правило, включающая в себя центрального Йидама мандалы и четыре сектора, или портала, по направлениям сторон света.

Марпа (1012–1097) – тибетский учитель, совершивший три путешествия в индию и

принесший назад множество тантрических текстов, включая учения шести йог Наропы, Гухьясамаджу и практики Чакрасамвары. Ученик Наропы, Марпа основал линию Кагью тибетского буддизма.

Махамудра (тиб. *чакгъя ченпо*) – дословно означает «Великая печать» или «Великий символ». Эта линия передачи метода медитации делает основной упор на понимании того, какими феномены являются на самом деле, через использование техники прямого взгляда на собственный ум, приводящего к постижению пустотности личности и внешних феноменов.

Махасиддха (тиб. *друбтоп ченпо*) – практикующий, достигший высоких духовных реализаций.

Медитация особого видения (санскр. *випашьяна*, тиб. *лхагтонг*) – медитация, в ходе которой практикующий обретает прозрение или постижение природы ума. Другим основополагающим видом медитации является шаматха.

Медитация умиротворенного пребывания – см. Шаматха.

Миларепа (1040–1123) – Миларепа был учеником Марпы и знаменит тем, что достиг Просветления в одной жизни. Его ученик Гампопа основал традицию Дагпо Кагью.

Монастырь Самье – первый монастырь, построенный в Тибете в 750–770 гг.

Нагарджуна (тиб. *Лудруп*) – индийский ученый, живший во II веке н. э., основатель философской традиции мадхьямака, делающей главный акцент на пустотности.

Наропа (956–1040) – индийский мастер, известный прежде всего тем, что передал Марпе множество учений Ваджраяны, после чего тот принес их в Тибет. В самой Индии они были позже в основном утрачены.

Нирманакайя (тиб. *тулку*) – существуют три тела Будды. Нирманакайя, или «проявленное тело», появляется в этом мире, и в данном контексте мы говорим о Нирманакайе исторического Будды Шакьямуни.

Обусловленное бытие – см. Сансара.

Падмасамбхава (тиб. Гуру Ринпоче) – был приглашен в Тибет в IX веке; прославился тем, что умиротворил силы, противодействующей буддизму, и основал традицию Ньингма.

Пандита (санскр.) – великий ученый, философ.

Праджня (тиб. *шераб*) – на санскрите означает «совершенное знание». Может означать мудрость, понимание или различающее знание. Обычно «праджня» означает мудрость, видение вещей с возвышенной (недвойственной) точки зрения.

Практика «давать и брать» (тиб. *тонглен*) – медитативная практика, которую проповедовал Атиша. При ее выполнении практикующий принимает в себя различные негативные факторы от других живых существ, даруя им взамен все позитивное.

Практика чод (тиб.) – произносится как [чё] и дословно означает «отсечение». Основной задачей практики чод является отсечение всех цепляний за эго и прочих изъянов. Основательницей практики мо чод (женский чод) являлась прославленная йогиня Мачиг Лабдрон (1031–1129).

Природа Будды (санскр. *татхагата-гарбха*, тиб. *дешин шекпей ньингпо*) – естественная, изначальная природа, присутствующая во всех живых существах, постижение или реализация которой приводит к Просветлению. Часто именуется сущностью Будды или просветленной сущностью.

Пустотность (санскр. *шуньята*, тиб. *тонгпа ньи*) – альтернативный перевод «пустота». В ходе второго поворота колеса Дхармы Будда учил, что все внутренние и внешние феномены, включая концепцию эго, или «я», лишены истинного существования и поэтому

«пусты».

Пхова (тиб.) – продвинутая тантрическая практика, связанная с переносом сознания умирающего в момент смерти в чистые земли.

Ринпоче (тиб.) – дословно означает «драгоценный» и используется в качестве почтительного обращения к учителям в Тибете.

Самбхогакайя (тиб. *лонгку*) – из Трех Тел Будды Самбхогакайя, также именуемая «телом наслаждения», является формой Дхармакайи, которая доступна восприятию одних только Бодхисаттв.

Сансара (тиб. *кхорва*) – обусловленное существование нашей обычной жизни. Сансара наполнена страданием по той причине, что живые существа в своих помыслах и действиях движимы привязанностью, агрессией и неведением. Противоположностью сансары является нирвана.

Сараха – один из 84 махасиддх Древней Индии, известный своими духовными песнями о Махамудре.

Сознание «основы всего» – см. Восемь сознаний.

Срединный путь (тиб. *ума*) – школа мадхьямака – философская традиция, основанная Нагарджуной, текстуальной основой которой являются сутры Праджня-парамиты, посвященные пустотности.

Стадия зарождения (санскр. *утпатти-крама*, тиб. *кьерим)* – в Ваджраяне существуют две стадии медитации: стадия зарождения, или развития, и стадия завершения. Это метод тантрической медитации, который подразумевает визуализацию Йидамов с целью постижения чистоты всех феноменов. В стадии зарождения практикующий стремится породить, развивать и поддерживать эту визуализацию.

Ступени, или земли Бодхисаттвы (санскр. *бхуми*, тиб. *са*) – те уровни или стадии, по которым Бодхисаттва продвигается к достижению просветления. В традиции сутры насчитывается десять таких уровней, а в традиции тантры – тринадцать.

Сутра (тиб. *до*) – это тексты хинаянской и махаянской традиции, являющиеся записанными словами Будды Шакьямуни. Часто упоминаются наряду с тантрами, представляющими из себя учения Ваджраяны, данные Буддой, и шастрами, являющимися комментариями великих учителей прошлого на слова Будды.

Тханка (тиб.) – иконописный свиток с изображением Будд, божеств или учителей.

Тантра (тиб. *гью*) – тексты с практиками Ваджраяны.

Тара (тиб. *Долма*) – Бодхисаттва женского облика, часто именуется Матерью Всех Будд. Также считается покровительницей Тибета. Тара присутствует во всех четырех линиях тибетского буддизма: Зеленая Тара ассоциируется с защитой, тогда как белая Тара в основном символизирует исцеление и долголетие.

Тилопа (928–1009) – один из 84 махасиддх и Гуру Наропы, передавшего его учение Марпе, основателю линии Кагью тибетского буддизма.

Три кайи (тиб. *ку сум)* – существует Три Тела Будды: *Нирманакайя, Самбхогакайя и Дхармакайя. Дхармакайя* также именуется «Тело истины». Она есть совершенное просветление или совершенная мудрость Будды, не рожденная и не сотворенная мудрость, находящаяся за пределами всякой формы. Будда проявляется в форме *Самбхогакайи* и *Нирманакайи*. *Самбхогакайя* также именуется «Тело наслаждения» и доступна восприятию Бодхисаттв. *Нирманакайя*, также известная как «Проявленное Тело», является существам этого мира, и в нашем случае ее примером является исторический Будда Шакьямуни.

Трипитака (тиб. *дэне сум*) – дословно «Три корзины». Состоит из *сутра-питаки* (устное учение, данное Буддой), *винайя-питаки* (свод уложений, регулирующих жизнь монахов и монахинь) и *абхидхарма-питаки* (философских положений Дхармы).

Трисонг Дэцен (790–858) – царь Тибета, пригласивший великих индийских учителей-йогинов в Страну снегов, с тем чтобы они учили тибетцев Дхарме. Также под его руководством осуществлялось строительство первого Буддийского монастыря в Самье.

Тхеравада (санскр. *стхавиравада;* тиб. *нетен депа*) – школа Хинаяны. В данном случае этот термин относится к первому учению, данному Буддой, где основной акцент делается на тщательном изучении ума и его заблуждений.

Хэшан Махаяна – китайский буддийский мастер, проповедовавший стремительный или моментальный путь к Просветлению. Он был побежден в философских дебатах Камалашилой в монастыре Самье, после чего был вынужден покинуть Тибет. С тех пор поэтапный, или постепенный, путь медитации, ведущий к просветлению, повсеместно преподавался и практиковался в Тибете.

Хинаяна (тиб. *тхегпа чунгва*) – данный термин относится к первому собранию учений Будды, в котором акцент делается на внимательном изучении ума и сочувствия. Данный путь является важным элементом современной буддийской традиции Тхеравада.

Циклическое бытие – см. Сансара.

Ченрезиг – см. Авалокитешвара.

Шаматха (санскр.) – медитация умиротворенного пребывания сознания (тиб. *шине*), базовая практика сидячей медитации, в ходе которой йогин отслеживает собственное дыхание, следя за состоянием ума и поддерживая при этом медитативную позу со скрещенными ногами.

Шантаракшита (VIII век) – настоятель монастырского университета Наланда, приглашенный тибетским царем Трисонг Дэценом в Страну снегов. Основал монастырь Самье и тем самым помог утверждению буддизма в Тибете.

Шантидэва (675–725) – великий Бодхисаттва, живший в Индии и известный в основном благодаря двум своим трудам, посвященным практикам Бодхисаттвы; в первую очередь своим трактатом «Вхождение на путь Бодхисаттвы», или «Бодхисаттвачарья-аватара».

Шастра (тиб. *тенчо*) – буддийские учения подразделяются на слова Будды (сутры) и комментарии мастеров прошлого к этим учениям (шастры).

Шесть миров сансары (тиб. *риг друг)* – это шесть возможных типов рождения для существ, пребывающих в сансаре: мир богов, обитатели которого обладают великой гордыней; мир асуров, или полубогов, где существа, снедаемые завистью, стремятся удержать то, чем они обладают, и получить большее; мир людей, который является наилучшим планом бытия, поскольку родившийся в нем получает возможность достичь Просветления; мир животных, характеризующийся глупостью и неведением его обитателей; мир голодных духов, отличающийся неудовлетворенным желанием и жаждой и наконец адский мир с превалирующими в нем болью и агрессией.

Шесть парамит (тиб. *пхарол ту чинпа друг*) – парамита – санскритский термин, означающий «совершенство» или «запредельность». Его тибетский эквивалент дословно означает «ушедшие на другой берег». Шесть практик пути Махаяны: запредельная щедрость (санскр. *дана*), запредельная нравственность, или совершенство нравственности (санскр. *шила*), совершенство терпения, или смирения (санскр. *кшанти*), совершенство усердия

(санскр. *вирья*), совершенство медитации (санскр. *дхьяна*) и наконец совершенство мудрости (санскр. *праджня*).

Шраваки (тиб. *ньен те*) – *дословно* «слушающие». Термин «шравака» относится к высокореализованным практикующим Хинаяны (архатам), которые в полной мере постигли иллюзорность личного «я».

Шуньята (тиб. *тонгпа ньи)* – обычно переводится как «пустота» или «пустотность». В ходе второго поворота колеса Дхармы Будда учил тому, что внешние и внутренние феномены, включая концепцию личности, или «я», не имеют истинного, самодостаточного существования и, следовательно, пусты.

Ясность (тиб. *селва*) – также именуется «светоносностью». В воззрении Ваджраяны все полагается пустотным. Однако пустотность эта не есть полная пустота, вакуум, отсутствие чего бы то ни было, поскольку она обладает внутренней ясностью. Ясность помогает всем феноменам проявляться в пустотности и является ее основополагающей характеристикой.

---

notes

Примечания

1

Буддизм утверждает, что внешний мир, который мы воспринимаем, и все его объекты, такие как деревья, камни и тому подобное, всего лишь видимости, возникающие в уме. В современных терминах можно проиллюстрировать это примером с водой. Состояние или форма воды меняются. Она может становиться твердой и холодной (будучи льдом), жидкой и текучей (вода) или находиться в горячем газообразном состоянии (пар). Однако настоящая ее природа скорее может быть описана как два атома водорода, соединенные в молекуле с одним атомом кислорода.

2

Буддийские учения могут быть подразделены на три изложения, или поворота колеса Дхармы. Первое из них именуется «Хинаяна». На этом уровне мы внимательно исследуем свой ум с помощью медитации шаматхи и випашьяны и развиваем в нем понимание пустотности «я». Совершив второй поворот колеса Дхармы, Будда даровал учение Срединного пути, которое также объясняло пустотность феноменов. Этот поворот колеса учения включал в себя описание активностей Бодхисаттв, подразумевающих культивацию сочувствия и порождение решимости помогать другим живым существам (Бодхичитта). Третий поворот колеса Дхармы посвящен в основном природе Будды, внутренней сущности, заключенной во всех живых существах, которая делает их способными достичь просветления и светоносной ясности, которая является потенциалом феноменов, позволяющим им проявляться. Все это детально описывается в книге Трангу Ринпоче «Три колесницы Буддийской практики».

3

При переводе с санскрита понятия шуньята мы предпочитаем использовать термин «пустотный» вместо термина «пустой», потому что шуньята подразумевает пустотность в смысле отсутствия истинной самосущей природы и включает в себя ясную светоносность (тиб. *селва*), из которой проявляется все сущее. «Пустота» же имеет сопутствующее языковое значение полного отсутствия чего бы то ни было, вакуума.

4

Практика переноса сознания, описанная в этой истории, по-прежнему преподается и практикуется в Тибете.

5

Описанные здесь шесть миров сансары следует понимать буквально. Трангу Ринпоче говорит, что в прошлом существовали великие Бодхисаттвы, которые отправлялись в эти миры, возвращались назад и рассказывали людям о том, что они видели. Более подробно об этих шести мирах можно узнать из прилагаемой таблицы.

6

Обычно на Западе термин «медитация» относится к шаматхе, когда практикующий сидит на подушке для медитации и следит за своим дыханием. Медитация в более широком смысле слова – это аналитическая медитация. Мы выполняем сидячую медитацию шаматхи до тех пор, пока ум наш полностью не успокоится, после чего начинаем однонаправленно анализировать избранный объект или тему.

7

На самом деле в восточных традициях считается, что местом дислокации ума является область сердца, а не мозг. Также подобной позиции придерживались и древние греки, в результате чего многие слова, описывающие ментальные активности, имеют в себе термин «сердце», который мы также часто используем для описания различных эмоциональных состояний. Так, например, мы привыкли говорить «сердечный», «всем сердцем», «бессердечный», «разбил мое сердце» и т. п., описывая различные эмоции и переживания.

8

Это качество можно передать термином «запредельное» или «трансцендентное сочувствие», что будет означать сочувствие не только по отношению какому-то одному человеку, но ко всем без исключения живым существам. В санскритском термине «Бодхичитта» «Бодхи» означает «пробужденный» или «просветленный», тогда как слог «читта» означает «ум». Поэтому сам термин «Бодхичитта» означает «пробужденный ум». Многие переводчики предпочитают термину «просветленный» термин «пробужденный», потому что «просветленный» – небуддийский термин, введенный в употребление во время знакомства западной цивилизации с Буддизмом. На тибетский «пробужденный ум» переводится как «чанг чуб-кьи сем», где «чанг чуб» означает «пробужденный», «кьи» является частицей родительного падежа, а «сем» означает «ум». Итак, мы видим, что тибетские переводчики перевели этот санскритский термин на тибетский язык буквально.

9

Точно так же, как в Соединенных Штатах существует множество терминов, обозначающих автомобиль, в тибетском языке существует множество наименований, применяемых по отношению к уму, или сознанию. «Праджня» – это санскритский термин, означающий «наивысший интеллект» или «мудрость». Понятие это близко понятию «джняна», означающему «мудрость просветленного существа», контрастирующему со знанием или мудростью обычного существа. В данном случае противопоставляется высшее знание знанию обыкновенному, такому как знание устройства автомобиля. Хотя и первое, и второе является праджней. На тибетский санскритский термин «праджня» был переведен как «шераб», при том что первый слог «ше» означает «ум», а «раб» означает «наивысший» или «превосходный».

10

Подобное прямое и непосредственное наблюдение за своим умом является техникой Ваджраяны, которая пришла в линию Кагью от масасиддх Сарахи и Наропы. В традициях Кагью эта техника именуется Махамудрой и очень похожа на медитацию дзогчен школы Ньингма. Все это довольно доступно изложено в книге Трангу Ринпоче «Лунный свет Махамудры».

11

В институте «Наланда» в Румтеке, в монастыре-резиденции Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы, эта аналитическая медитация выполнялась студентами шедры, или «монастырского колледжа», следующим образом. Рассевшись по периметру медитационной комнаты, лицом к стене, практикующие входили в глубокое медитативное состояние. Затем кхенпо Цултрим Ринпоче вслух громко читал определенные места из текстов для того, чтобы медитирующие осмысливали их.

12

Благословение является результатом того, что многие великие практикующие концентрировали свою ментальную энергию в линии передачи учения или на божествах, вследствие чего возникала определенная энергия, или сила, способная помочь практикующим. Однако для того, чтобы получить доступ к этим благословениям, нам необходимо по-настоящему открыться им. Благословения придут лишь тогда, когда практикующий готов их принять.

13

Наиболее распространенной практикой в тибетских монастырях является садхана, или *пуджа*, в ходе которой практикующий визуализирует божество, такое как Авалокитешвара, Ваджрайогини или Тара, после чего выполняет растворение божества. Трангу Ринпоче указывал на то, что поддержание визуализации в уме во всей полноте и выполнение этого созерцания с единонаправленным сосредоточением, по сути, идентично слежению за дыханием в практике шаматха, но, безусловно, является более сложной техникой.

14

Существуют несколько сотен монашеских обетов, и принимаются они на всю жизнь. Миряне могут принять первые семь обетов по особому случаю или в связи с выполнением конкретных практик, пообещав придерживаться их в течение одного дня, недели, нескольких месяцев или всей жизни. Эти семь основных обетов таковы: первое – не отнимать жизнь, второе – не присваивать себе того, что не было дано, третье – избегать сексуального вреда, четвертое – отказаться от лжи и обмана, пятое – отказ от злословия и внесения распрей, шестое – отказ от грубой речи и седьмое – от бессмысленных речей или пустословия.

15

Дхарма-центр, в котором Ринпоче дает эти учения. – *Прим. перев.*

16

Эти семь аспектов физической позы, или асаны Вайрочаны (санскр. *саптадхарма-вайрочана*), таковы: первое – прямая спина, второе – взор направлен вниз, по линии кончика носа, третье – плечи расположены ровно, четвертое – губы расслаблены и сомкнуты естественным образом, пятое – кончик языка касается верхнего неба за передними губами, шестое – ноги сложены в полной или половинной позе лотоса и седьмое – правая ладонь покоится поверх левой и кончики больших пальцев касаются друг друга.

17

Эти медитационные техники с использованием и без использования опоры более детально описаны в первой части книги Трангу Ринпоче «Медитация Махамудры».

18

Речь идет об известном наставлении Тилопы по медитации из шести пунктов: не размышляй (о прошлом), не думай (о настоящем), не предвкушай (будущего), не медитируй (не относись к медитации как к цели), не анализируй (свои переживания), пребывай естественно (вот что тебе следует делать).

19

Это естественное состояние известно также как обычный ум (тиб. *тхамел кьи шепа)* и относится к уму, каким он был до того, как стал затуманен или покрыт тревожащими эмоциями. Он именуется «обычным» не потому, что это тот ум, который мы обыкновенно себе представляем, но, скорее, по тому, что ум наш на самом деле всегда был таким и возвращение к его истинной природе не является чем-то особенным, необычным, из ряда вон выходящим.

20

Впервые описание этих девяти путей встречается в «Украшении ясного постижения» Майтрейи.

21

Впервые описание этих шести препятствий встречается в «Разделении срединности и крайностей» Майтрейи.

22

Трангу Ринпоче обычно начинает свои учения с призыва порождать Бодхичитту. И мы включили его сюда для того, чтобы продемонстрировать, как следует применять эту технику Срединного пути для получения учений Дхармы.

23

Мы утверждаем, что ум наш пустотен, но не пуст. «Мертвая», или «безжизненная» пустота, подобная той, которую мы обнаруживаем в трупе, не способ на описать тот ум, который в дополнение к пустотности обладает также качествами ясности, светоносности или разумности.

24

Говоря «анализ», мы подразумеваем наличие когнитивного процесса или дедукции, напоминающей ту, которую мы проделываем в повседневной жизни, когда анализируем некую проблему. Когда мы говорим «смотреть» или «наблюдать», это подразумевает, что мы прямо и неопосредованно воспринимаем проблему, не вовлекаясь в какие-либо когнитивные или дискурсивные действия.

25

Говоря это, мы имеем в виду, что ощущение или чувство действительно проявляется, поскольку мы способны его переживать и описывать, но это не означает, что оно обладает подлинным самодостаточным существованием: мы никогда не сможем обнаружить его, указать на него пальцем, сказать: «Вот оно!», как мы можем проделать это с материальным объектом.

26

На относительном уровне, ущипнув человека, мы вызовем у него болевое ощущение. Это происходит в силу взаимозависимости, и на этом уровне никто не станет отрицать, что боль действитель но существует и ощущается. В другом своем учении Ринпоче говорил, что эта «техника щипания» действительно использовалась в тибетских монастырях, для того чтобы проиллюстрировать данную концепцию.

27

В мадхьямаке (Срединном пути) мы говорим о восьми сознаниях. Первые пять – это сенсорные сознания: глаза, уха, языка, носа и тела, а шестое – ментальное сознание, в котором возникают мысли и чувства. Все они детально описываются в учениях Хинаяны и Махаяны. Но в Махаяне упоминается также еще и седьмое, омраченное сознание, или сознание-клеша, которое присутствует всегда и, по сути, является ощущением «я» или «мое». Затем существует восьмое сознание, именуемое алайей, или «сознанием-хранилищем», и содержащее в себе все наши мысли, чувства, а также их кармические отпечатки. Когда мы спим и видим сны, наши сенсорные сознания отключены, и материал для наших снов поставляется из этого восьмого сознания. Не способные осознать происходящее, мы ошибочно принимаем игру этих отпечатков за реальность и, следовательно, верим во все, что видим во сне, как в реальность. Процесс этот детально описывается в книге Трангу Ринпоче «Различение между сознанием и мудростью».

28

Тибетский термин, означающий «медитацию», – это *sgom*, понятие, крайне близкое к тибетскому слову «привыкание», который пишется как *goms*. Два этих слова схожи по звучанию и имеют один и тот же смысловой корень.

29

Объяснение этого можно найти в книге Трангу Ринпоче «Лунный свет Махамудры».

30

Отношение к Йидамам в буддизме отлично от отношения к божествам в индуизме и других религиях. Буддизм воспринимает их в первую очередь как порождения нашего ума.